



2018年テルサフィットネス(スタジオ&プール)

7月のレッスンスケジュール

※レッスン前後で規定の時間以上施設をご利用される場合は、別途料金820円が必要です。

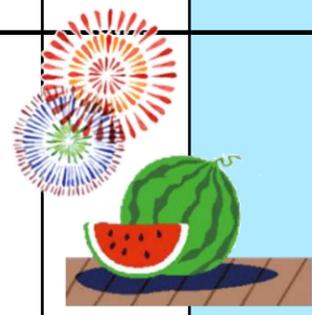
■ 当日券 720円
■ 回数券(12枚) 7,200円
■ スクール(10回) 5,530円

	火			水			木			金			土			日			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
午前	10:30~11:30	10:15~11:00					10:10~11:10			10:30~11:30	10:30~11:30				10:30~11:30				
	気功 志田	産後 ママヨガ 滝沢		11:00~12:00		11:00~12:00	ピラティス① 澤田	11:00~12:00	11:00~12:00	ステップ & エクササイズ 北山	大人から 始める ジャズ ダンス(朝) 杉山	11:00~12:00	11:00~12:00		11:00~12:00	太極拳 (朝) 志田	11:00~12:00	11:00~12:00	
			11:15~12:15	Hi-Lo エアロ 北山		入門 クロール 西田	11:20~12:20	コリトレッチ & リンパケア 藤伊	初級 背泳ぎ 西田			初級 クロール 佐藤隆	ヨガ 佐藤由		初級 三泳法 横山		瞑想 小田	クロール & エクササイズ 佐藤隆	
午後	13:00~14:00																		
	ラテン エアロ 原		13:00~14:00	ベーシック ヨガ 保田	13:30~14:30	水中 フィットネス (水) 横山	13:00~14:00	水中 フィットネス (木) 横山	13:30~14:30	フラ	13:00~14:00	13:00~14:00	すいすい マタニティ 成海	初めて フラ 深澤 レファ・ エマ・ナニ	13:00~14:00	4泳法入門 佐藤隆			
					ジャイロ キネシス			14:00~15:00	深澤 レファ・ エマ・ナニ	14:45~15:45	ズンバ 望月俊								
夜間	20:00~21:00						14:30~15:30	美からだ 作り (ストレッチ& ダンス) 杉山					15:30~16:30	エアロ& シェイプ 北山					
	大人から 始める ジャズ ダンス(夜) 杉山			20:00~21:00									18:00~19:00	太極拳 (夜) 勝山					
				ベーシック フリー スタイル ダンス 小田					20:00~21:00	ヨガ 柴田			20:00~21:00	フリー スタイル ダンス 小田					

《レッスンのお知らせ》
 ・7月28日(金)19:00~20:00
 \プレミアムフライデー/
 瞑想(小田)のレッスンを開催致します。

【7月より定期開催決定】
 ・7月29日(日)13:00~14:00
 ‘毎月最終日曜日’
 基本ウォーキング(望月)のレッスンを
 開催致します。

時間変更



●注意事項●
 ・開始5分を過ぎでの入場は出来ません
 ・体調が優れないときはご遠慮願います
 ・水分補給を適宜おこなってください
 ・レッスン以外で施設を利用される場合は
 別途利用料金(820円)が必要です
 ・レッスンは予告なしに変更する場合がございます。
 あらかじめご了承下さいませようお願い申し上げます

●お問い合わせ●
 TEL (054) -355-3113