



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。

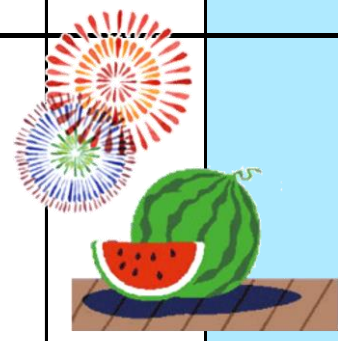
■ 当日券 720円
■ 回数券(12枚) 7,200円
■ スクール(10回) 5,530円

	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 産後ママヨガ 滝沢					10:10~11:10 ピラティス① 澤田			10:30~11:30 ステップ&エクササイズ 北山	10:30~11:30 大人から始めるジャズダンス(朝) 杉山				10:30~11:30				
	気功 志田		11:00~12:00 初級平泳ぎ 佐藤隆	11:00~12:00 Hi-Loエアロ 北山	11:00~12:00 入門クロール 西田	11:00~12:00 コリトレッチ&リンパケア 藤伊	11:00~12:00 初級背泳ぎ 西田	11:00~12:00	11:00~12:00 水中フィットネス(木) 横山	11:00~12:00 初級クロール 佐藤隆	11:00~12:00 ヨガ 佐藤由	11:00~12:00	11:00~12:00 初級三泳法 横山	11:00~12:00 太極拳(朝) 志田	11:00~12:00 瞑想 小田	11:00~12:00 クロール&エクササイズ 佐藤隆	11:00~12:00	11:00~12:00	
午後	13:00~14:00 ラテンエアロ 原	13:00~14:00 すいすいマタニティ 成海	13:00~14:00 ベーシックヨガ 保田	13:00~14:00 水中フィットネス(水) 横山	13:00~14:00 ゆったり脂肪燃焼エクササイズ 佐藤由	13:00~14:00 水中フィットネス(木) 横山	13:00~14:00 フラ 深澤レファ・エマ・ナニ	13:00~14:00 すいすいマタニティ 成海	13:00~14:00 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	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00
	14:30~15:30 ヨガ 佐藤由		14:30~15:30 ズンバ 原	14:30~15:30 SHOKO	14:30~15:30 美からだ作り(ストレッチ&ダンス) 杉山	14:00~15:00 クロール 西田	14:45~15:45 ズンバ 望月俊	15:30~16:30 エアロ&シェイプ 北山	15:30~16:30 エアロ&シェイプ 北山	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30
夜間	20:00~21:00 大人から始めるジャズダンス(夜) 杉山		20:00~21:00 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			18:00~19:00 太極拳(夜) 勝山			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