



# 2019年テルサフィットネス(スタジオ&プール) 2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<br>産後ママヨガ<br>滝沢 |                               |                                      |                                  |  | 10:10~11:10<br>ピラティス①<br>宮島 |                               |                                  | 10:30~11:30                            | 10:30~11:30                  |                               |                                     |                            |                             | 10:30~11:30             |                                   |             |
|    | 気功<br>志田                               |                             | 11:00~12:00<br>Hi-Loエアロ<br>北山 |                                      | 11:00~12:00<br>入門クロール<br>西田      | 11:00~12:00<br>コリトレッチ&リンパケア<br>藤伊      | 11:00~12:00<br>初級背泳ぎ<br>西田  |                               | 11:00~12:00<br>ステップ&エクササイズ<br>北山 | 11:00~12:00<br>大人から始めるジャズダンス(入門)<br>杉山 | 11:00~12:00<br>初級クロール<br>佐藤隆 | 11:00~12:00<br>ヨガ<br>佐藤由      |                                     | 11:00~12:00<br>初級三泳法<br>横山 | 11:00~12:00<br>太極拳(朝)<br>志田 | 11:00~12:00<br>瞑想<br>小田 | 11:00~12:00<br>クロール&エクササイズ<br>佐藤隆 |             |
|    |  |                             | 11:15~12:15<br>初級平泳ぎ<br>佐藤隆   |                                      |                                  |  | 11:20~12:20<br>ピラティス②<br>宮島 |                               |                                  |  |                              |                               |                                     |                            |                             |                         |                                   |             |
| 午後 | 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                      | 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 |
|    | ラテンエアロ<br>原                            | 13:15~14:15<br>ヨガ①<br>佐藤由   | すいすいマタニティ<br>成海               | ベーシックヨガ<br>保田                        | 13:30~14:30<br>水中フィットネス(水)<br>横山 | ゆったり脂肪燃焼エクササイズ<br>佐藤由                  | 水中フィットネス(木)<br>横山           | 14:00~15:00<br>クロール&三泳法<br>西田 | 13:30~14:30<br>フラ<br>深澤レファ・エマ・ナニ | 14:15~15:15<br>ピラティス<br>大村             | 14:45~15:45<br>ズンバ<br>望月俊    | 15:30~16:30<br>エアロ&シェイプ<br>北山 | 15:30~16:30<br>初めてフラ<br>深澤レファ・エマ・ナニ | 4泳法入門<br>佐藤隆               |                             |                         |                                   |             |
|    | 14:30~15:30<br>ヨガ②<br>佐藤由              |                             |                               | 14:30~15:30<br>ジャイロキネシス<br>SHOKO     |                                  | 14:30~15:30<br>美からだ作り(ストレッチ&ダンス)<br>杉山 |                             |                               |                                  |  |                              |                               |                                     |                            |                             |                         |                                   |             |
| 夜間 | 20:00~21:00<br>大人から始めるジャズダンス(初級)<br>杉山 |                             |                               | 20:00~21:00<br>ベーシックフリースタイルダンス<br>小田 |                                  |  |                             |                               | 20:00~21:00<br>ヨガ<br>柴田          |  |                              | 18:00~19:00<br>太極拳(夜)<br>勝山   | 20:00~21:00<br>フリースタイルダンス<br>小田     |                            |                             |                         |                                   |             |



**《レッスンのお知らせ》**  
 ・2月22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。

・2月17日(日) 13:00~14:00  
 ※1週間倒しです  
 基本ウォーキング(望月)の  
 レッスンを開催致します。



**《休講のお知らせ》**  
 2月24日(日)は、  
 静岡マラソン開催に伴い、  
 休館のため休講させて頂きます。

**●注意事項●**  
 ・開始5分を過ぎて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