



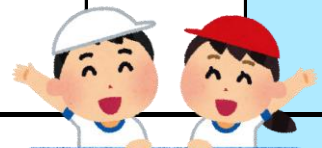
2018年テルサフィットネス(スタジオ&プール) 10月のレッスンスケジュール

※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

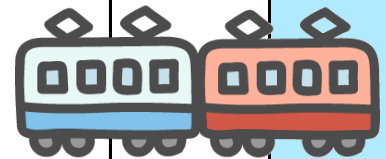
	火			水			木			金			土			日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
午前	10:30~11:30	10:15~11:00 産後ママヨガ 滝沢					10:10~11:10 ピラティス① 宮島			10:30~11:30	10:30~11:30					10:30~11:30		
	気功 志田		11:00~12:00 Hi-Loエアロ 北山		11:00~12:00 入門クロール 西田	11:00~12:00 初級背泳ぎ 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 ステップ & エクササイズ 北山	11:00~12:00 大人から始める ジャズダンス (入門) 杉山	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 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		
			11:15~12:15 初級 平泳ぎ 佐藤隆															
午後	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 原		13:00~14:00 すいすい マタニティ 成海	13:30~14:30 ベーシック クヨガ 保田	13:00~14:00 水中 フィットネス (水) yokoyama a	13:00~14:00 ゆったりの 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 水中 フィットネス (木) 横山	13:30~14:30 フラ	13:30~14:30 フラ	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					
				13:30~14:30 ジャイロ キネシス				14:00~15:00 クロール 西田		14:00~15:00 深澤 レファ・ エマ・ナニ								
夜間	14:30~15:30		14:30~15:30				14:30~15:30			14:15~15:15						15:30~16:30		
	ヨガ 佐藤由		14:30~15:30 ズンバ 原				14:30~15:30 美からだ 作り (ストレッチ & ダンス) 杉山		14:45~15:45 ズンバ 望月俊	14:45~15:45 ピラティス 大村	15:30~16:30 エアロ & シェイプ 北山							
夜間	20:00~21:00															18:00~19:00		
	大人から 始める ジャズダンス (初級) 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		

10月8日(祝月) 10:15~14:00
【体力測定会】を開催します
勤労者及び19歳以上の方対象で
入場無料です!



体育の日

《レッスンのお知らせ》
 ・10月26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。
 ・10月28日(日) 13:00~14:00
 基本ウォーキング(望月)の
 レッスンを開催致します。



●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