

テルサフィットネス

3ヶ月講座

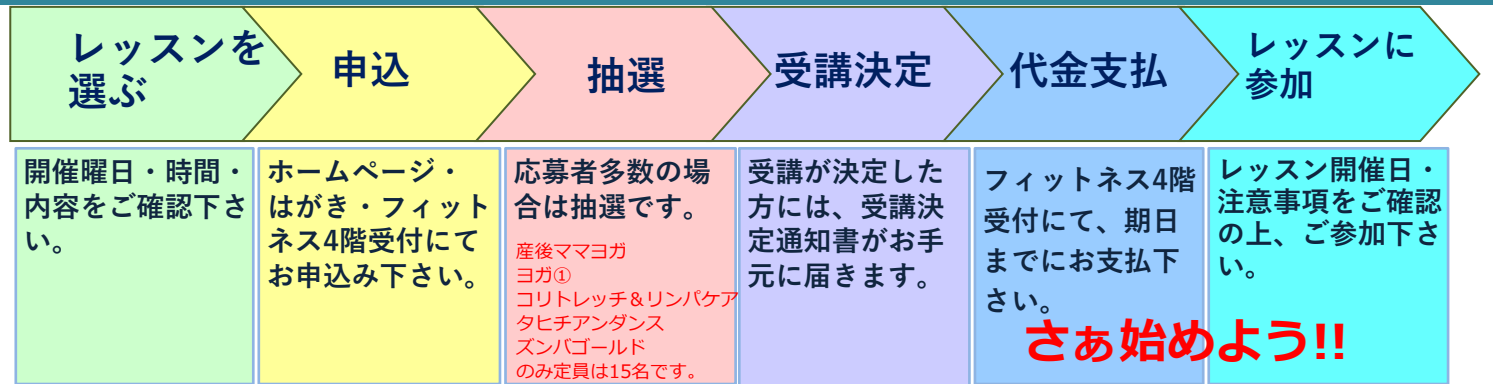
受講生募集中!!

10回で5,630円とお得!!です。

新しく「ズンバゴールド」が始まります!

令和2年
4月開講

～テルサフィットネス 3ヶ月講座 受講までの流れ～



<対象者>

19歳以上 健康な方ならどなたでも応募できます。

※「産後ママヨガ」…産後2ヶ月を経過した方～産後1年未満の方(開講初日の時点で)

テルサ1階「清水子育て支援センター」にて、お子様を預けて受講することができます。(1時間800円)

※「コリトレッチ&リンパケア」「タヒチアングス」は女性限定とさせていただきます。



スタジオ

曜日	開講日	時間	レッスン名
火	4月14日	10:15～11:00	産後ママヨガ
	4月7日	10:30～11:30	気功
		13:15～14:15	ヨガ①
		14:30～15:30	ヨガ②
		20:00～21:00	大人から始める ジャズダンス (初級)
水	4月1日	14:30～15:30	ズンバ
木	4月9日	11:00～12:00	ピラティス
		11:00～12:00	コリトレッチ& リンパケア
		14:30～15:30	美からだづくり (ストレッチ&ダンス)
		15:00～16:00	NEWズンバゴールド
		20:00～21:00	タヒチアングス
金	4月10日	10:30～11:30	大人から始める ジャズダンス (入門)
		13:30～14:30	フラ
土	4月11日	13:00～14:00	はじめてフラ
		18:00～19:00	太極拳 (夜)
		20:00～21:00	フリースタイルダンス
日	4月12日	10:30～11:30	太極拳 (朝)

曜日	開講日	時間	レッスン名
水	4月1日	11:00～12:00	入門クロール
		13:00～14:00	水中フィットネス (水)
木	4月9日	13:00～14:00	水中フィットネス (木)
金	4月10日	11:00～12:00	初級クロール

<申込締め切り>

3月10日 (火)



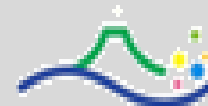
※土曜日の四泳法入門、日曜日のクロール&エクササイズは取り止めとさせていただきます。

<注意事項>

- ・受付はレッスン開始30分前からです。
- ・レッスンは45分以内にご退場下さい。
- ・レッスン前30分間、レッスン後45分間は施設利用可能。
(ピラティス①はレッスン前10分、レッスン後65分。)
(産後ママヨガはレッスン前15分、レッスン後60分。)
- ・決められた時間以上施設を利用される場合は
別途 施設利用料830円が必要です。
- ★体調は自己管理です。水分補給に努め、体調が優れない
場合は運動を控えましょう。
体調に不安のある方はお医者様にご相談の上ご受講下さい。

お問い合わせ 054-355-3113(フィットネス直通)

静岡市清水区島崎町223
ホームページ <http://terra.net/fitness>
営業時間: 10:00～22:00
休業日: 月曜日(月曜日が祝日の場合は営業、翌日が休業)



清水テルサフィットネス

指定管理者: 清水テルサ管理運営共同事業体

