2020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830円が必要です。

当日券	730円
回数券（12枚）	7,300円
スクール（10回）	5,630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 気功 志田	10:15~11:00 産後ママヨガ 滝沢	11:15~12:15 初級平泳ぎ 西田	11:00~12:00 Hi-Lo エアロ 北山		11:00~12:00 入門クロール 西田	10:10~11:10 ピラティス① 澤田	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	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（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	10:30~11:30 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
							11:20~12:20 ピラティス② 澤田											
午後	13:00~14:00 ラテンエアロ 原	13:15~14:15 ヨガ① 佐藤由	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	13:30~14:30 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					
	14:30~15:30 ヨガ② 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		14:00~15:00 クロール&三泳法 西田	14:45~15:45 ズンバ 望月俊	14:15~15:15 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 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			19:00~20:00 TRF EZ DO DANCER CIZE	20:00~21:00 タヒチアンダンス 山田		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					

担当変更

今月の種目
「背泳ぎ」

スクール（全10回） 5,630円
次期4~6月クラス申込は
2月1日~3月10日

≪レッスンのお知らせ≫

・2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。

・2月23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分を過ぎての入場はできません*
- *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（830円）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すようお願い申し上げます*

●お問い合わせ●

TEL（054）−355−3113