

新潟テルサの自主事業

平成29年度後期 新潟テルサ文化講座

新潟テルサ文化講座は社会人の方ならどなたでも気軽にご参加いただける講座です。
あなたも何か新しいことにチャレンジしてみませんか！

開講期間：平成29年11月～平成30年3月

受講料：¥8,670～¥18,900（講座により日数・時間数が異なります）

主催：新潟テルサ（新潟市開発公社・愛宕共同事業体）

お申込み：TEL.025-281-1888（先着順にて受付、定員に達し次第終了）

- ・英会話・ベーシック
- ・英会話・ステップアップ（木）
- ・英会話・ステップアップ（土）
- ・はじめての韓国語
- ・韓国語初級Ⅰ
- ・韓国語初級Ⅱ
- ・水彩画教室
- ・ボイトレ♪歌うま講座
- ・からだの不調改善！講座



募集開始
平成29年9月30日(土)
午前9:00～



- ・体の若返り！気軽に体軸ストレッチ
- ・ヒーリングヨガ・ベーシック（水）
- ・ヒーリングヨガ・ベーシック（金）
- ・ルーシーダットン タイ式ヨガ
- ・フラ・ベーシック
- ・フラ・ステップアップ
- ・運動不足解消！水中エクササイズ
- ・シニアのための水中健康講座（火）
- ・シニアのための水中健康講座（木）

※全18講座。毎回好評につき、お早目のお申し込みをお勧めいたします。

※詳細はお気軽にお問い合わせください。

新潟市天寿園催物情報

●のみの市

10日（日）9：00～12：00頃まで

●定期コンサート

17日（日）13：30～

クラシック、ポップス、ジャズ等のアンサンブル
出演：ミルフィーユ

※いずれも入場無料です。

新潟市天寿園 025-286-1717

新潟テルサ フィットネスセンター

1回からお気軽にご利用いただける
大人のための健康増進施設です

- トレーニングルーム
- スタジオプログラム
- プール&ジャグジー
- お風呂&サウナ

新潟テルサ 1F
TEL 025-281-1889
<http://www.n-terrsa.jp/healthclub/>

