

平成29年度 9月～3月 スタジオ&プール プログラム

	日		月	火		水		木		金		土		
	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00	10:00～11:00 オリジナルエアロ 中田 知樹 (定員 30名)		休 館 日	10:00～10:45 ストレッチ・リズムエクササイズ 中田 知樹 (定員 30名)	10:00～10:50 文化教室 水中健康講座	10:00～11:00 リフレッシュヨーガ 中村 伸子 (定員 30名)		10:00～11:00 腰痛肩こり改善体操 廣岡 敬子 (定員 20名)	10:00～10:50 文化教室 水中健康講座	10:00～10:45 簡単ステップ 楠見 優子 (定員 25名)				
11:00														
12:00	11:15～12:00 ZUMBA(ズンバ) 中田 知樹 (定員 30名)						11:15～12:30 文化教室 ヒーリングヨーガ ベーシック		11:10～12:00 やさしいランダンス 廣岡 敬子 (定員 30名)		11:00～12:15 文化教室 ヒーリングヨーガ ベーシック	11:00～11:45 アクアビクス 楠見 優子 (定員 30名)		
13:00														
14:00	13:30～14:30 コンビネーションステップ 橋本 浩司 (定員 25名)				13:45～14:45 文化教室 気軽に体軸ストレッチ		13:00～16:30 健幸サポート 倶楽部 (新潟市主催)				13:30～14:30 文化教室 からだの不調改善!		13:00～14:00 中級ステップ 橋本 浩司 (定員 25名)	
15:00														
16:00	【イベント情報】 毎月第4日曜日は 「体力測定会」を 開催しています!													15:15～16:15 バレトン 木村 智恵子 (定員 30名)
17:00														
18:00	フィットネスセンターを 利用する方を 対象とした無料の 測定会です。													17:00～18:30 文化教室 フラ・ベーシック
19:00	【開催日】 第4日曜日 【時間】 15:00～17:00				18:30～19:15 ファンタスティック エアロ 寺山 直子 (定員 30名)	19:00～19:50 文化教室 水中エクササイズ	19:00～20:30 文化教室 フラ・ステップアップ		18:30～19:20 ピラティス ホテイコンディショニング 木村 智恵子 (定員 30名)		19:00～20:00 文化教室 ルーシーダットン タイ式ヨガ	19:00～19:45 ジョグ&ウォーク 中村 伸子 (定員 30名)		
20:00				19:30～20:30 ハイ☆パフォーマンス エアロ 寺山 直子 (定員 30名)				19:30～20:30 エクササイズ サルサ 廣岡 敬子 (定員 30名)						
21:00														

第1、3日曜のみ
開催となります。

《内容》
第1.3.5木曜は
ストレッチ、
第2.4木曜は
バランスボール
になります。

第2、3水曜のみ
開催となります。

※祝日はスタジオ&プールのプログラムはお休みとなります。

※■のプログラムは開始1時間前より先着順受付です。(プログラム参加料500円/1回 ・ 定期券をお持ちの方は参加料300円/1回)

※その他のプログラムは別途主催者への申し込みが必要です。

※スタジオプログラム開催中は参加者の方以外ご利用いただけません。

新潟テルサ フィットネスセンター