

2024年度 4月～5/7 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			休館日	10:00～10:45 リズムエクササイズ 楠見 優子 (定員 25名)		10:00～10:50 リフレッシュヨーガ 中村 伸子 (定員 20名)				10:00～10:45 アクアビクス 佐久間 好美 (定員 25名)				
11:00	10:30～11:20 コンビネーションステップ 橋本 浩司 (定員 25名)							10:30～11:15 ZUMBA 角谷 昌子 (定員 25名)					10:30～11:15 ZUMBA 角谷 昌子 (定員 25名)	
12:00														
13:00														
14:00													13:30～14:15 中級ステップ 橋本 浩司 (定員 25名)	
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00				18:45～19:30 エアロエキスパート 寺山 直子 (定員 25名)										
20:00				19:40～20:30 エアロエキスパートα 寺山 直子 (定員 25名)				20:00～20:50 エクササイズ サルサ 廣岡 敬子 (定員 25名)						
21:00														

※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540円/1回・定期券をお持ちの方は参加料330円/1回)

※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 ☎ 025-281-1889