

# 2019年度 10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 文化講座 水中健康講座	10:00～11:00 リフレッシュヨガ 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 文化講座 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 文化講座 ヒーリングヨーガ ベーシック		11:10～12:00 やさしいラテンダンス 廣岡 敬子 (定員 30名)	《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。	11:00～12:15 文化講座 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)						13:30～14:30 健幸サポート フォローアップ (定員 30名)				13:30～14:30 文化講座 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													14:10～15:10 ハタヨガ 木村 智恵子 (定員 30名)	
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！												15:20～16:20 バレトン 木村 智恵子 (定員 30名)	
17:00	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 文化講座 フラ・ベーシック
18:00	【開催日】 第4日曜日													
19:00	【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 文化講座 水中エクササイズ			18:30～19:20 ピラティス ボディコンディショニング 木村 智恵子 (定員 30名)		19:00～20:00 文化講座 ルーシーダットン タイ式ヨガ		19:00～19:45 アクアエクササイズ 中田 知樹 (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)		19:00～20:30 文化講座 フラ・ステップアップ		19:30～20:30 エクササイズ サルサ 廣岡 敬子 (定員 30名)					第2.4金曜のみ 開催となります。	
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)

※■のプログラムは開催当月1日より先着順受付です。(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