

平成30年度 4～5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)		10:00～11:00 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)	<<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。	10:00～10:45 簡単ステップ 楠見 優子 (定員 25名)				
11:00	11:15～12:00 ZUMBA(ズンバ) 中田 知樹 (定員 30名)							11:10～12:00 やさしいランダンス 廣岡 敬子 (定員 30名)			11:00～11:45 アクアビクス 楠見 優子 (定員 30名)			
12:00														
13:00	第1.3日曜のみ 開催となります。												13:00～14:00 中級ステップ 橋本 浩司 (定員 25名)	
14:00	13:30～14:30 コンピネーションステップ 橋本 浩司 (定員 25名)					13:00～16:30 健幸サポート 倶楽部 (新潟市主催)							14:10～15:10 ハタヨガ 木村 智恵子 (定員 30名)	
15:00													15:20～16:20 バレトン 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!													
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。													
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)		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)				19:00～19:45 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														

※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