

NIIGATA テルサ

Information

10・11
2025

あなたの毎日に新潟テルサ

11月～3月 受講者募集
■ヒーリングヨガ・ペースタック
水曜 11:15～12:30 (全18回)
定員 20名 受講料 ¥18,000
講師: 山崎 美穂 (ヨガ・ヒーリング)

■身体が整う タイピカ
水曜 19:00～20:00 (全18回)
定員 20名 受講料 ¥18,000
講師: 山崎 美穂 (ヨガ・ヒーリング)

■美しい背骨づくりと笑顔講座！
水曜 13:30～14:30 (全18回)
定員 20名 受講料 ¥18,000
講師: 山崎 美穂 (ヨガ・ヒーリング)

■シニアのための水中運動 (水)
水曜 10:00～11:00 (全18回)
定員 20名 受講料 ¥18,000
講師: 山崎 美穂 (ヨガ・ヒーリング)

■シニアのための水中運動 (木)
木曜 10:00～11:00 (全18回)
定員 20名 受講料 ¥18,000
講師: 山崎 美穂 (ヨガ・ヒーリング)

令和7年度 後期 テルサ運動講座

- 開催日時 **2025年11月～2026年3月**
回数、受講料は講座ごとに異なります
- 会場 **新潟テルサ1F フィットネスセンター**
- 申し込み **受付中 (10月12日(日)以降は定員に達し次第終了)**

ヨガ、フラ、水中エクササイズなど
社会人の方ならどなたでも受講いただける運動系講座全8クラス
経験豊富なインストラクターがやさしく楽しくご指導します
運動不足になりやすい寒い季節にも定期的な運動習慣を！

ビジネススキル ランクアップ研修

～ビジネススキルの底上げはコミュニケーション力が鍵！～

- 開催日時 **2025年11月26日(水) 9:30～16:30**
- 金額 1名 **4,000円**
- 会場 **新潟テルサ2F 特別会議室**
- 申し込み **10/16(木) 9:00～ 受付**

昨今の重大課題の一つである「カスハラ」への対応も含めた
ビジネスコミュニケーションスキルを体験的に学べる1dayセミナー
会社単位でも個人でもお申込みいただけます

ビジネススキル ランクアップ研修
カスハラへの対応も学べる
ビジネススキルの底上げは **コミュニケーション力** が鍵！

聞き出し、理解し、伝える能力をみがく。

2025年11月26日(水) 9:30～16:30
会場: 新潟テルサ 特別会議室
講師: 宮川 一三
参加費: 4,000円(1名)
申込: 10月16日(木)まで
TEL 025-281-1888

※ 詳しくはお問い合わせいただくか、チラシ・ホームページをご覧ください。

10月・11月の 休館日

■全館休館日
10月 14(火)、27(月)
11月 10(月)、25(火)

■フィットネスセンター定休日
10月 6(月)、14(火)、20(月)、27(月)
11月 4(火)、10(月)、17(月)、25(火)

新潟テルサ 案内図



<発行・お問い合わせ>

新潟テルサ

【指定管理者：公益財団法人新潟市開発公社】
〒950-1141 新潟市中央区鐘木(しゅもく)185-18
TEL 025-281-1888 FAX 025-281-1891
E-mail info@n-terrsa.jp
定休日：毎月第2・第4月曜日(当該日が休日の場合は翌日)
及び12月29日から1月3日

● 10月・11月のホールイベント

開催日	イベント
2025-10-03(金)	岩崎宏美 デビュー50周年記念コンサート 【開催時間】 18:30 開演 【入場方法】 全席指定 ¥7,800 【主催・問合せ先】 BSN新潟放送/株式会社Pizza Works 【問】 サンライズインフォメーション 0570-00-3337 (平日12:00～15:00)
2025-10-12(日)	木根尚登×佐藤竹善 【開催時間】 14:00 開演 【入場方法】 全席指定 ¥6,500 【主催・問合せ先】 NST/MIN-ON 【問】 MIN-ON 03-5362-3455
2025-10-13(月)	でんじろう先生のドキドキわくわくサイエンスショー Part2 【開催時間】 ①12:30 ②15:00 開演 【入場方法】 全席指定 ¥3,300 (当日券 ¥3,500 ※前売で完売した場合当日券はございません。) 【主催・問合せ先】 TeNYチケット専用ダイヤル 025-281-8000 (平日10:00～17:30)
2025-10-25(土)	エホバの証人の巡回大会 【開催時間】 9:40～16:15 【入場方法】 入場無料・全席自由 (物品販売・寄付集めはありません) 【主催・問合せ先】 甲信越第2巡回区 担当：中山 025-283-6806
2025-10-26(日)	エホバの証人の巡回大会 【開催時間】 9:40～16:15 【入場方法】 入場無料・全席自由 【主催・問合せ先】 甲信越第1巡回区 担当：赤坂 0250-68-2604
2025-11-01(土)	WurtS 【開催時間】 18:00 開演 【入場方法】 指定席 ¥6,500 【主催・問合せ先】 FOB新潟 025-229-5000
2025-11-02(日)	キタニタツヤ 【開催時間】 18:00 開演 【入場方法】 指定席 ¥8,000 【主催・問合せ先】 キョードー北陸 025-245-5100
2025-11-03(月)	Hilcrhyme 【開催時間】 17:00 開演 【入場方法】 VIP席 ¥13,000 / 指定席 ¥9,000 【主催・問合せ先】 キョードー北陸 025-245-5100
2025-11-16(日)	T.M.Revolution 【開催時間】 17:00 開演 【入場方法】 指定席 ¥9,800 【主催・問合せ先】 キョードー北陸 025-245-5100
2025-11-30(日)	松平健・コロケ エンタメ魂 【開催時間】 ① 13:30 / ② 17:30 開演 【入場方法】 前売 ¥7,000 【主催・問合せ先】 UX新潟テレビ21 / 株式会社PizzaWorks 【問】 UX新潟テレビ21 イベントデスク 025-222-1117 (祝日を除く平日10:00～17:00)

・主催者様より公開のご希望があったイベントのみを掲載しています。その他のイベントについては直接お問い合わせください。
 ・券売状況や臨時バスの運行予定等詳細は主催者様にお問い合わせください。・イベントの内容は変更・延期・中止となる場合があります。

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
<https://www.n-terra.jp/fitness/>

からだに
いいコト
はじめよう!

前期・後期の2期制で定期的に通う運動講座のほかに
空いた時間に1回から参加できる教室プログラムも開催中!

●エアロビクス ●ZUMBA ●ステップ
などいろいろ♪

指導経験豊富な講師陣が貴方の参加をお待ちしています。
興味のあるプログラムにトライしてみませんか!
詳しくはフィットネスセンターのホームページをご覧ください。