

# NIIGATA テルサ Information

10・11  
.....  
2024

あなたの毎日に新潟テルサ

受講生  
募集中

## 令和6年度後期 テルサ運動講座

社会人の方ならどなたでもご参加いただける『おとなのための運動講座』全8クラス  
秋から始まる後期(11月～3月)の受講生を募集！  
スポーツの秋！と一緒に、運動習慣を始めてみませんか？



■ヒーリングヨガ・ベーシック	■身体が整う タイ式ヨガ
■美しい骨格づくりで不調改善！	■運動不足解消！水中エクササイズ ※プール 泳げなくても大丈夫です
■フラ ベーシック～ステップアップ(水曜コース)	■シニアのための水中健康(火曜コース) ※プール 泳げなくても大丈夫です
■フラ ベーシック～ステップアップ(土曜コース)	■シニアのための水中健康(木曜コース) ※プール 泳げなくても大丈夫です

主催 / 新潟テルサ (公益財団法人 新潟市開発公社) tel: 025-281-1888

## わんだふるぷりきゅあ!ドリームステージ

- 開催日時 2025年 1月13日(月・祝)  
①10:30～ ②14:00～ ※2回公演
- 金額 3,800円(税込) ※当日券は+200円
- お問い合わせ プリキュアドリームステージ♪上演委員会(劇団飛行船)  
TEL: 03-4500-6810 (平日10:30～17:00)



©ABC-A・東映アニメーション

休館日	10月 …… 15(火)、28(月) ※フィットネスセンターは上記のほかに7(月)、21(月)
	11月 …… 11(月)、25(月) ※フィットネスセンターは上記のほかに5(火)、18(月)

### 新潟テルサ 案内図



・JR新潟駅より  
約6km

<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月のホールイベント

開催日	イベント
2024-10-05(土)	<b>きかんしゃトーマス ファミリーミュージカル</b> 【開催時間】 ①13:00 ②15:30 開演 【入場方法】 全席指定 ¥3,300 【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)
2024-10-12(土)	<b>エホバの証人の巡回大会</b> 【開催時間】 9:40~16:00 【入場方法】 入場無料・全席自由 【主催・問合せ先】 エホバの証人 甲信越第1巡回区 赤坂 0250-68-2604
2024-10-13(日)	<b>エホバの証人の巡回大会</b> 【開催時間】 9:40~16:00 【入場方法】 入場無料・全席自由 【主催・問合せ先】 エホバの証人 甲信越第2巡回区 中郵 0256-78-8358

## ● 11月のホールイベント

開催日	イベント
2024-11-10(日)	<b>GRe4N BOYZ</b> 【開催時間】 17:00 開演 【入場方法】 VIP席 ¥15,000(税込/プレゼント付) 指定席 ¥9,800(税込) 【主催・問合せ先】 F O B企画 025-229-5000
2024-11-15(金)	<b>令和6年度 暴力団等追放・銃器薬物根絶県民大会</b> 【開催時間】 第1部 13:00~13:40、第2部 13:50~16:00 【入場方法】 全席自由(一部指定席)・入場無料 【主催・問合せ先】 新潟県警察 025-285-0110/(公財)新潟県暴力追放運動推進センター 025-281-8933
2024-11-17(日)	<b>でんじろう先生のドキドキわくわくサイエンスショー</b> 【開催時間】 ①13:00 ②15:30 開演 【入場方法】 全席指定・前売券 ¥3,300/当日券 ¥3,500 【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)

- ・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。  
こ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 

<https://www.n-terrsa.jp/>



**FOLLOW ME!**

**SNS**

新潟テルサ【公式】  
Instagram 始めました! @niigata\_terrsa

## 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

からだに  
いいコト  
はじめよう!

新潟テルサ 1F  
TEL 025-281-1889  
<https://www.n-terrsa.jp/fitness/>

定期的に通う文化講座(カルチャースクール)以外にも  
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。