

NIIGATA テルサ Information



あなたの毎日に新潟テルサ

新社会人のためのビジネスマナー研修 ～ 社会人としての意識と行動の変革のヒント～



この春から社会人になる方を対象としたビジネスマナー研修を開催します。
電話対応や接遇などの基本動作を講義やロールプレイ・グループワークを通して体得していただく研修です。
社会人としての心がまえや組織人としての実践行動を学ぶ場として是非ご活用ください。
個人でも会社単位でもお申込みいただけます。



- 2024年 **4月16日(火)** 9:30～17:00
- 新潟テルサ 2F 中会議室にて
- おひとり様 4,000円
- 窓口・またはお電話にてお申し込みください

令和6年度 前期テルサ運動講座

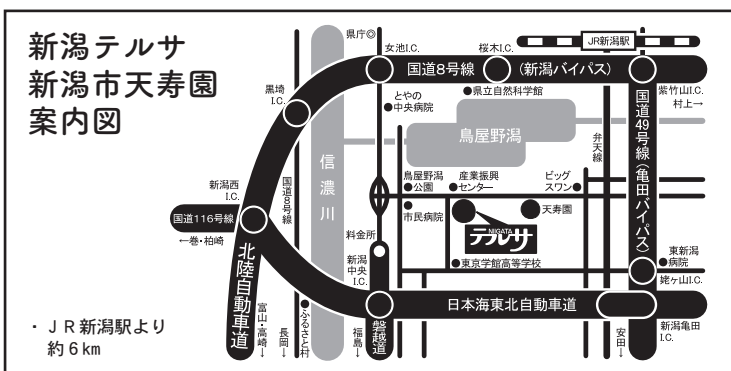
4月7日(日)
募集開始

社会人の方ならどなたでもご参加いただける運動系講座8クラス、令和6年度前期の受講生を大募集！
半期ごとのコースとして開催することで定期的な運動の機会をご提供します。
経験豊富なインストラクターがご指導しますので、日ごろの運動不足が気になるけど三日坊主にならないか心配という初心者さんにも、
新しいプログラムに挑戦してみたいというアクティブな貴方にもきっとご満足いただけます♪

- 2024年 **5月～10月**
- 新潟テルサ フィットネスセンターにて
- 受講料等の詳細はチラシまたはホームページをご覧ください

- 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！
- フラ（水曜コース）
- フラ（土曜コース）
- 運動不足解消！水中エクササイズ
- シニアのための水中健康（火曜コース）
- シニアのための水中健康（木曜コース）

休館日	4月 …… 8月、22日
	※フィットネスセンターは上記のほかに1日、15日、30日
	5月 …… 13日、27日
	※フィットネスセンターは上記のほかに7日、20日



<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

● 4月のホールイベント

開催日	イベント
2024-04-15(月)	THE ALFEE 【開催時間】 18:30 開演 【入場方法】 全席指定 ¥8,800 【主催・問合せ先】 キョードー北陸 025-245-5100
2024-04-21(日)	杉山清貴&オメガトライブ 【開催時間】 17:00 開演 【入場方法】 全席指定 ¥11,000 【主催・問合せ先】 キョードー北陸 025-245-5100
2024-04-27(土)	エホバの証人の巡回大会 【開催時間】 9:30～16:20 ※8:15開場（年配者は8:00から） 【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 赤坂道信 0250-68-2604
2024-04-28(日)	エホバの証人の巡回大会 【開催時間】 9:30～16:20 ※8:15開場（年配者は8:00から） 【入場方法】 入場無料・全席自由 【主催・問合せ先】 エホバの証人 甲信越第二巡回区 中郵康洋 0256-78-8358

● 5月のホールイベント

開催日	イベント
2024-05-19(日)	ナオト・インティライミ 【開催時間】 17:30 開演 【入場方法】 指定席 ¥7,900 ファミリー席(着席指定) ¥7,900 【主催・問合せ先】 キョードー北陸 025-245-5100

- ・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。