

NIIGATA テラサ Information

10・11
.....
2023

あなたの毎日に新潟テルサ

令和5年度 後期 文化講座

社会人の方を対象とした
「おとなのためのカルチャースクール」
新潟テルサ文化講座(11月～3月)の受講生を募集します！
一緒に、新しいこと始めてみませんか？

受講生募集中!

詳しくはHP
またはテルサまで

ヒーリングヨガ・ベーシック

水曜日 11:15 ~ 12:30 (全20回)

幅広い年齢層の方が無理なくできる安らぎのヨガ。
自律神経やホルモンなどの内分泌系を活性化させ、
身体の中から健康と若々しさを生み出します。



フラ ベーシック～ステップアップ

水曜日コース 19:00 ~ 20:30 (全20回)
土曜日コース 17:00 ~ 18:30 (全19回)



初めての方でも学びやすいよう
基本動作の練習を大切にしています。
歌の内容を理解して楽しく踊れるように
ハワイ語も学びつつ、豊かな表現力を
身につけることを目指します。

運動不足解消! 水中エクササイズ

火曜日 19:00 ~ 19:50 (全18回)

水中エクササイズを行いながら日頃の運動不足を
解消し、健康の維持増進と運動の日常化を図ります。

プール

水着着用

プールは足がつくので
泳ぎに自信がなくても大丈夫です

美しい骨格づくりで不調改善!

金曜日 13:30 ~ 14:30 (全19回)

生活習慣や体の機能低下により
崩れてしまった骨格を美しいラインに整え、
身体に負担の少ない姿勢をつくり、
若々しい身体づくりをサポートします。



ルーシーダットン タイ式ヨガ

金曜日 19:00 ~ 20:00 (全19回)

独自の呼吸法と穏やかな動きで
身体の歪みを整え、
リンパや血液の流れを活発にしていきます。
どなたでも気軽に挑戦できます!



シニアのための水中健康

火曜日コース 10:00 ~ 10:50 (全17回)
木曜日コース 10:00 ~ 10:50 (全20回)

シニアの方が日常生活に運動を取り入れることができ
るよう、無理のない水中運動をご指導いたします。

プール

水着着用

プールは足がつくので
泳ぎに自信がなくても大丈夫です

休館日

10月 …… 10(火)、23(月)
※フィットネスセンターは上記のほかに2(月)、16(月)、30(月)
11月 …… 13(月)、27(月)
※フィットネスセンターは上記のほかに6(月)、20(月)

お申し込みは **お電話** か **窓口** で!

・講座名
・氏名・年齢・電話番号・住所

★ホームページもぜひご覧ください。



<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

新潟テルサ 新潟市天寿園 案内図



・JR新潟駅より
約6km

● 10月のホールイベント

開催日	イベント
2023-10-09(月)	milet 【開催時間】 17:00 開演 【入場方法】 全席指定 ¥7,900 【主催・問合せ先】 キョードー北陸 025-245-5100
2023-10-30(月)	中澤卓也 【開催時間】 18:00 開演 【入場方法】 全席指定 ¥6,500 【主催・問合せ先】 オフィス・パンジー / サイドフィールド 042-505-4784 (平日12:00~17:00)

● 11月のホールイベント

開催日	イベント
2023-11-03(金)	薬師丸ひろ子 【開催時間】 17:00 開演 【入場方法】 全席指定 ¥8,940 【主催・問合せ先】 キョードー北陸 025-245-5100
2023-11-04(土)	SHISHAMO 【開催時間】 17:00 開演 【入場方法】 全席指定 ¥6,000 【主催・問合せ先】 キョードー北陸 025-245-5100
2023-11-07(火)	センラ 【開催時間】 18:30 開演 【入場方法】 指定席 ¥6,500 ※会場別レプリカチケット特典付き 【主催・問合せ先】 キョードー北陸 025-245-5100
2023-11-19(日)	Girls² 【開催時間】 16:00 開演 【入場方法】 全席指定 ¥7,700 (ピクチャーチケット付き) / 全席指定 ¥7,500 (ピクチャーチケットなし) 【主催・問合せ先】 キョードー北陸 025-245-5100
2023-11-30(木)	川中美幸 【開催時間】 18:30 開演 【入場方法】 全席指定 ¥6,800 【主催・問合せ先】 M I N - O N インフォメーションセンター 03-3226-9999 (平日10:00~16:00)

- ・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。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-terra.jp/>



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!



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。