

# NIIGATA テルサ Information

4・5  
.....  
2026

あなたの毎日に新潟テルサ

## 新社会人のためのビジネススキル研修

お申込み  
受付中

■開催日時 2026年4月7日(火)  
9:30~17:00

■受講料 おひとり 4,000円

ビジネススキルの基本が満載の充実カリキュラム！  
グループワークやロールプレイを多く取り入れることで 実体験として学べるため、Web研修より身につきやすいと 大好評をいただいています。  
新社会人以外の方もご参加いただけます。

## 2026年度 前期テルサ運動講座

4/5日~  
お申込み受付

■開催日時 2026年5月~10月



社会人の方ならどなたでもご参加いただけます。  
半期ごとのコースで定期的な運動の機会をご提供。  
「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♪  
経験豊富なインストラクターと一緒に、運動習慣をスタートしましょう!

- ✿ ヒーリングヨーガ・ベーシック
- ✿ 身体が整う タイ式ヨガ
- ✿ フラ
- ✿ 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
- ✿ シニアのための水中健康



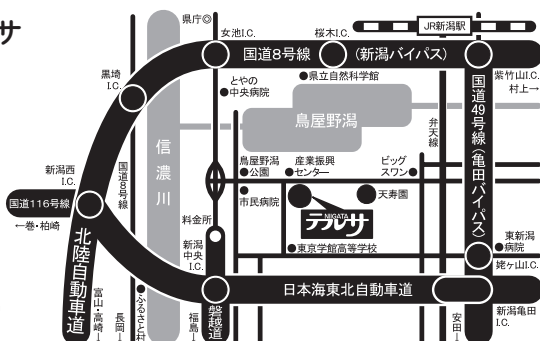
お申し込みは お電話 か 窓口 で Tel 025-281-1888

### 4月・5月の 休館日

■全館休館日  
4月 …… 13(月)、27(月)  
5月 …… 11(月)、25(月)

■フィットネスセンター定休日  
4月 …… 6(月)、13(月)、20(月)、27(月)  
5月 …… 7(木)、11(月)、18(月)、25(月)

### 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

## ● 4月・5月のホールイベント

開催日	イベント
2026-04-05(日)	<b>太陽のメキシコ音楽</b> 【開催時間】 14:00 開演 【入場方法】 全席指定 ¥6,500 【主催・問合せ先】 UX新潟テレビ21/MIN-ON ※ホームページをご覧ください
2026-04-19(日)	<b>WANIMA</b> 【開催時間】 17:00 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
2026-04-25(土)	<b>エホバの証人の巡回大会</b> 【開催時間】 9:40-15:55 【入場方法】 全席自由・入場無料 ※物品販売、寄付集めはありません 【主催・問合せ先】 甲信越第一巡回区 (担当：赤坂) 0250-68-2604
2026-04-26(日)	<b>エホバの証人の巡回大会</b> 【開催時間】 9:40-15:55 【入場方法】 全席自由・入場無料 ※物品販売・寄付集めはありません 【主催・問合せ先】 甲信越第二巡回区 (担当：中山) 025-283-6806
2026-05-16(土)	<b>ano</b> 【開催時間】 17:00 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
2026-05-17(日)	<b>M-1グランプリ2025 スペシャルツアー in 新潟</b> 【開催時間】 ①12:00 ②15:30 開演 【入場方法】 前売 ¥5,000 / 当日 ¥5,500 ※前売で完売の場合は当日券の販売はありません 【主催・問合せ先】 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。  
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-terssa.jp/>



**FOLLOW ME!**  
**SNS**

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

### 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-terssa.jp/fitness/>



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。