

2019年度 4~5月 スタジオ&プール プログラム

	日		月	火		水		木		金		土	
	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	10:00~11:00 オリジナルエアロ 中田 知樹 (定員 30名)		休 館 日	10:00~10:45 ストレッチ・リズムエクササイズ 中田 知樹 (定員 30名)		10:00~11:00 リフレッシュヨガ 中村 伸子 (定員 30名)		10:00~11:00 腰痛肩こり改善体操 廣岡 敬子 (定員 20名)	<内容> 第1.3.5木曜は ストレッチ、 第2.4木曜は バランスボール になります。	10:00~10:45 簡単ステップ 楠見 優子 (定員 25名)			
11:00												11:00~11:45 アクアビクス 楠見 優子 (定員 30名)	
12:00	11:15~12:00 ZUMBA(ズンバ) 中田 知樹 (定員 30名)								11:10~12:00 やさしいランダンス 廣岡 敬子 (定員 30名)				
13:00													
14:00	13:30~14:30 コンベネーションステップ 橋本 浩司 (定員 25名)					13:30~14:30 健幸サポート フォローアップ (定員 30名)							13:00~14:00 中級ステップ 橋本 浩司 (定員 25名)
15:00													14:10~15:10 ハタヨガ 木村 智恵子 (定員 30名)
16:00	【イベント情報】 毎月第4日曜日は 「体力測定会」を 開催しています! フィットネスセンターを 利用する方を 対象とした無料の 測定会です。 【開催日】 第4日曜日 【時間】 15:00~17:00												15:20~16:20 バレトン 木村 智恵子 (定員 30名)
17:00													
18:00													
19:00					18:30~19:15 ファンタスティック エアロ 寺山 直子 (定員 30名)				18:30~19:20 ピラティス ボディコンディショニング 木村 智恵子 (定員 30名)				19:00~19:45 アクアエクササイズ 中田 知樹 (定員 30名)
20:00				19:30~20:30 ハイ☆パフォーマンス エアロ 寺山 直子 (定員 30名)				19:30~20:30 エクササイズ サルサ 廣岡 敬子 (定員 30名)					
21:00													

※祝日はスタジオ&プールのプログラムはお休みとなります。

※■のプログラムは開始1時間前より先着順受付です。(プログラム参加料500円/1回 ・ 定期券をお持ちの方は参加料300円/1回)

※■のプログラムは開催当月1日より先着順受付です。(参加料300円/1回)

※スタジオプログラム開催中は参加者の方以外ご利用いただけません。

新潟テルサ フィットネスセンター ☎ 025-281-1889