

テルサフィットネス

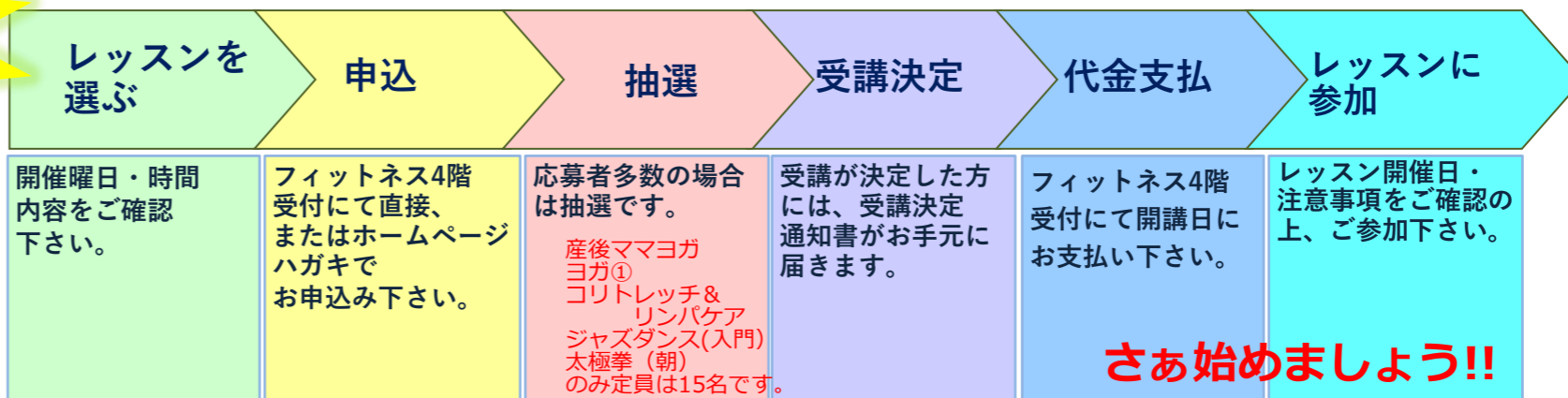
3ヶ月講座 受講生募集中!!

令和2年
7月開講

10回で5,630円とお得!!です。

皆様の毎日の健康づくりを応援しています!

～テルサフィットネス 3ヶ月講座 受講までの流れ～



曜日	開講日	時間	レッスン名
火	7月7日	10:15~11:00	産後ママヨガ
		10:30~11:30	気功
		13:15~14:15	ヨガ①
		14:30~15:30	ヨガ②
		20:00~21:00	大人から始める ジャズダンス(初級)
水	7月8日	14:30~15:30	ズンバ
木	7月9日	11:00~12:00	ピラティス
		11:00~12:00	コリトレッチ& リンパケア
		14:30~15:30	美からだづくり (ストレッチ&ダンス)
金	7月10日	10:30~11:30	大人から始める ジャズダンス(入門)
		13:30~14:30	フラ
土	7月11日	13:00~14:00	はじめてフラ
		18:00~19:00	太極拳(夜)
日	7月12日	10:30~11:30	太極拳(朝)

スタジオ

<対象者>

19歳以上 健康な方ならどなたでも応募できます。

※「産後ママヨガ」・・・産後2ヶ月を経過した方～産後1年未満の方(開講初日の時点で)

テルサ1階「清水子育て支援センター」にて、お子様を預けて受講することができます(1時間800円)。

※「コリトレッチ&リンパケア」は女性限定とさせていただきます。



曜日	開講日	時間	レッスン名
水	7月8日	11:00~12:00	入門クロール
		13:00~14:00	水中フィットネス (水)
木	7月9日	13:00~14:00	水中フィットネス (木)
金	7月10日	11:00~12:00	初級クロール

※土曜日の四泳法入門・フリースタイルダンス、日曜日のクロール&エクササイズは取り止めとさせていただきます。

追加募集中



<注意事項>

・受付はレッスン開始30分前からです。

・レッスン後は45分以内にご退場下さい。
レッスン前30分間、レッスン後45分間は
施設利用が可能です。
(産後ママヨガはレッスン前15分、レッスン後60分)

・決められた時間以上施設を利用される場合は
別途 施設利用料830円が必要です。

★レッスンには体調を整えてご参加ください。
体調が優れない場合は、無理せず運動を控えましょう。
体調に不安のある方はお医者様にご相談の上

お問い合わせ

054-355-3113 (フィットネス直通)

静岡市清水区島崎町223

ホームページ <http://terra.net/fitness>

営業時間: 10:00~22:00



清水テルサフィットネス

指定管理者: 清水テルサ管理運営共同事業体

