

テルサフィットネス

# H29年 7月開講!! 3ヶ月講座 受講生募集中!!

テルサフィットネスの3ヶ月講座に参加してみませんか?

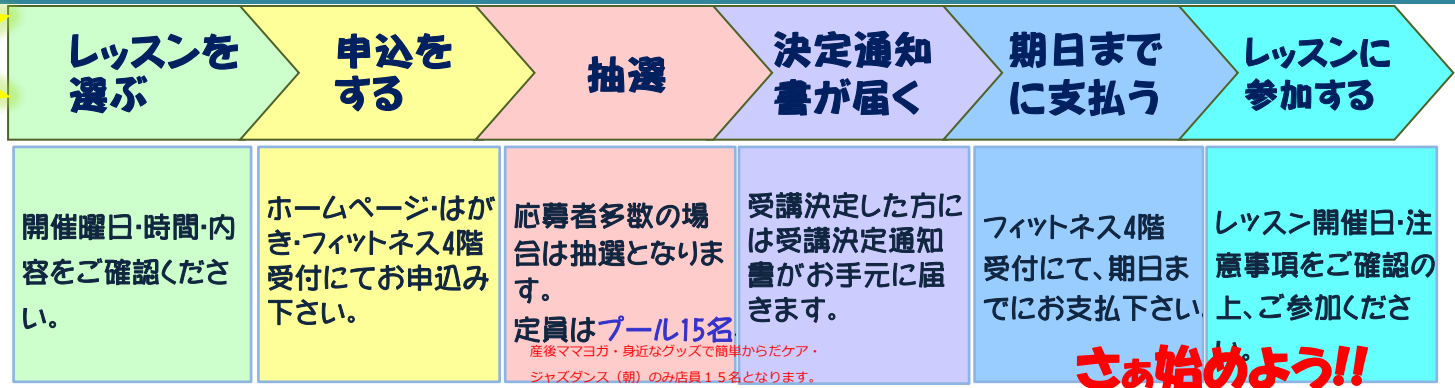
10回で5,530円とお得!!です。

運動の効果が期待できるはず!!

曜日	開催日	時間	レッスン名
火	7月4日	10:15~11:00	産後ママヨガ
		10:30~11:30	気功
	7月11日	14:30~15:30	ヨガ
水	7月12日	20:00~21:00	大人から始めるジャズダンス(夜)
		14:30~15:30	ズンバ
木	7月13日	10:10~11:10	ピラティス①
		11:20~12:20	ピラティス②
		11:00~12:00	身近なグッズで簡単からだケア
		14:30~15:30	美からだづくり(ストレッチ&ダンス)
金	7月14日	10:30~11:30	大人から始めるジャズダンス(朝)
		13:30~14:30	フラ
土	7月8日	13:00~14:00	はじめてフラ
		18:00~19:00	太極拳(夜)
		20:00~21:00	フリースタイルダンス
日	7月9日	10:30~11:30	太極拳(朝)

スタジオ

## ~テルサフィットネス 3ヶ月講座 お申し込みの流れ~



### <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(申込の時点で)  
 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)  
 ※「身近なグッズで簡単からだケア」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12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13日	13:00~14:00	水中フィットネス(木)
金	7月14日	10:45~11:45	初級クロール①
		11:45~12:45	初級クロール②
土	7月8日	13:00~14:00	4泳法入門
日	7月9日	11:00~12:00	クロール&エクササイズ

### <注意事項>

- ・受付はレッスン開始30分前からです。
- ・レッスンは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分間は施設利用可能。ピラティス②に限りレッスン前10分、レッスン後65分となります。)
- ・決められた時間以上施設を利用する場合は別途施設利用料820円が必要です。

★体調は自己管理です。水分補給に努め、体調が優れない場合が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ご受講下さい。

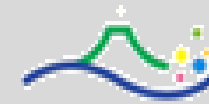
<応募締め切り>

**6月10日(土)**



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/>  
 営業時間: 10:00~22:00  
 休業日: 月曜日(月曜日が祝日の場合は営業、翌日が休業)



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企業体