

高松テルサ

3月15日(日)

要予約

ワンコイン体験会

1 講座

ワンコイン(500円)

1F: 展示ホール 10:00~13:45

- ★10:00~10:45 ハワイアンダンス(フラ)
講師: 田村夏子(わけへのりこフラススタジオ アシスタントインストラクター)
- ★11:00~11:45 ピラティス
講師: 松本ゆかり(FTP認定マットピラティス資格者)
- ★12:00~12:45 コリオスパイラルストレッチ
講師: 松本ゆかり
- ★13:00~13:45 ウェーブストレッチリング
講師: 松本ゆかり



常夏の音楽に合わせて楽しく踊ったり、ウェーブリングを使って気持ちよくストレッチしたり... 友達同士で誘い合って、みんなで一緒にたのしみませんか?



1F: 101 会議室 10:00~12:45

- ★10:00~10:45 ベビーマッサージ
講師: 片桐規里(RTA 指定スクールにこべり認定講師)
- ★11:00~11:45 ファーストトーク
講師: 阿野明日香(RTA 認定ファーストトークセラピスト)
- ★12:00~12:45 ベビースキンケア
講師: 三船知佳(RTA 認定タッチケアスペシャリスト)

子育て応援!



2F: 瀬戸の間 10:00~15:15

- ★10:00~10:45 アンチエイジングヨガ
講師: 吉田直子(健康管理士一般指導員・ダイエットアドバイザー)
- ★11:00~11:45 女子力UP塾
講師: 吉田直子(健康管理士一般指導員・ダイエットアドバイザー)
- ★12:00~12:45 美活倶楽部
講師: 吉田直子(健康管理士一般指導員・ダイエットアドバイザー)
- ★14:30~15:15 やさしいナチュラルヨガ
講師: 岩田文子(IYCきれいになるヨガインストラクター)



子育てでお悩みのお母さん必見です! 赤ちゃんとの大切な時間をもっと楽しく♡資格を持った先生だから、安心して受けられます! ベビーマッサージで、赤ちゃん優しくふれあいましょ♡ファーストトークでは、お子様の「言いたい」「伝えたい」を親子で遊びながら学び、ベビースキンケアで、正しいお子様のお肌を守るためのスキンケア方法を学びましょ♡はじめてでも大丈夫、難しくありません!

2F: エクササイズ室 10:00~16:15

- ★10:00~10:45 ヨーガ
講師: 山下多見子(香川ヨガ同友会)
- ★11:00~11:45 ジャイロキネシスヨガ
講師: 藤田摩理(ジャイロキネシス認定講師)
- ★12:00~12:45 ウェーブリング&ピラティス
講師: 藤田摩理
- ★13:00~13:45 フラメンコ
講師: 檜直子
- ★14:30~15:15 ダイエットエアロ
講師: 野村英津子(エアロビックD級審判員資格者)
- ★15:30~16:15 ZUMBA(ズンバ)
講師: 野村英津子



1日限りの回数券割引販売

4,200円 ⇒ 3,900円

+

回数券を購入された方

先着60名様にヴァームをプレゼント

※フロントで受付します。

トレーニングルーム 終日無料開放 9:00~21:00

★10:00~16:00 トレーニングメニュー無料相談 インストラクター: 池田陽子

お申し込みは、お電話(087-844-3511)

または、高松テルサフロントまでご来館ください。

高松テルサ

〒761-0113 高松市屋島西町 2366-1

TEL: 087-844-3511 FAX: 087-844-3524



無料立体駐車場完備(230台)