

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(わけべのりこフラスタジオ 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(コリオスパイラル認定講師)
- ★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指定スクールにこベビ認定講師)
- ★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♪

RTA

2F：瀬戸の間 10:00～15:15

- ★10:00～10:45 アンチエイジングヨーガ
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&美活俱楽部
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)
- ★12:00～12:45 転ばない体力作り&いきいき健康教室
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ーガ
講師：岩田文子(IYCA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、赤ちゃんと優しく
ふれあいましょう♡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う♪
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(香川ヨーガ同友会)
- ★11:00～11:45 ジャイロキネシスヨーガ
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



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)