

3月20日(日)はテルサへ行こう！ テルサ de 無料体験

要予約

「講座の内容は？」「どんな先生が教えてくれるの？」そんな疑問を解決するイベント

当日、直接会場にお越し頂いても結構ですが、事前にご予約を頂いた方を優先とさせていただきます。

楽しく踊ったり♪気持ちよくストレッチしたり♪
(受講の方はタオルと水分補給用の飲み物をご持参ください) (各講座の定員は20名です)

■展示ホール(1階)■

10:00~10:20 **ピラティス&ボディシェイプ**
講師: 藤田摩理(FTPアドバンスインストラクター)

10:30~11:00 **きれい痩せウェーブリング&ピラティス**
講師: 藤田摩理(FTPアドバンスインストラクター)

11:10~11:30 **シェイプサルサダンス**
講師: 藤田摩理(フィットネスラボたかまつ)

11:40~12:00 **ジャイロキネシスヨガ(ニューヨーク式ヨガ)**
講師: 藤田摩理(ジャイロキネシス認定講師)

12:30~13:00 **ウェーブリング&エアロ**
講師: 松本ゆかり(日本エアロビクス協会認定取得者)

13:10~13:40 **コリオスパイラル(ゆったりとした音楽に合わせて気持ちよくストレッチ)**
講師: 松本ゆかり(コリオスパイラル認定講師)



■瀬戸の間(2階・和室)■

11:30~12:00 **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)

13:00~13:45 **やさしいヨーガ**
講師: 岩田文子(IYCきれいになるヨガインストラクター)



■エクササイズ室(2階)■

10:00~10:30 **骨盤ストレッチ**
講師: 久本もり子(骨盤・骨盤エクササイズ・マスターインストラクター)

11:00~11:30 **ハワイアンダンス**

13:00~13:30 **ハワイアンダンス**
講師: 田村夏子(わけへのりこフラスタジオアシスタントインストラクター)

14:00~14:45 **フラメンコ** ※太いヒールのある靴をご持参ください
講師: 楢直子(フラメンコサークル Feliz 主宰)

赤ちゃんとの大切な時間をもっと楽しく♪
(受講の方は赤ちゃんのいつものおでかけグッズをご持参ください) (各講座の定員は5名です)

■101会議室(1階)■

10:00~10:45 **ファーストサイン**(赤ちゃんのボディサインで上手にコミュニケーション♪)
講師: 阿野明日香(ロイヤルセラピスト協会指定スクール kirara 認定講師)

11:00~11:45 **ベビーマッサージ**
講師: 阿野明日香(ロイヤルセラピスト協会指定スクール kirara 認定講師)

13:00~13:45 **入浴ケア**
講師: 三船知佳(ロイヤルセラピスト協会指定スクール MonBebe 認定講師)

このマークの講座は予防接種後 48 時間経過した赤ちゃんと一緒にご参加ください



ずっと続けられる趣味を見つけましょう♪ (各講座の定員は10名です)

■202会議室(2階)■

11:00~12:00 **大人のツヤ肌! ベースメイクで5歳若返る**
講師: 村尾希(ロイヤルエクセレントセラピスト)
※普段使っているお化粧品・タオル・鏡をご持参ください

14:00~14:45 **★ゼロから始めるパッチワーク**
講師: 中井里美(パッチワークコーディネーター)

15:00~15:45 **★美しい花のペイント講座**
講師: 辻秀樹(オランダザンズフォークアート講師)

★ゼロから始めるパッチワーク
★美しい花のペイント講座
★このマークの講座は別途材料費が必要です(500円)



■204会議室(2階)■

11:00~11:45 **ちぎり絵体験**

13:00~13:45 **ちぎり絵体験**
講師: 石川清子(しゅんこう認定講師)

15:00~15:45 **大人の美文字マスター講座(ペン習字・毛筆)**

16:00~16:45 **大人の美文字マスター講座(ペン習字・毛筆)**
講師: 佐藤春紗(日本書芸院二科審査会員)
※毛筆希望の方は毛筆セットをお持ちください。

■201会議室(2階)■

13:00~13:45 **中高年から始めるらくらくピアノ**
講師: 臼井智美
(一般社団法人「全日本らくらくピアノ協会」香川支部1級認定講師)

15:00~16:00 **囲碁**
講師: 小田良彦(日本棋院五段)

お子様もどうぞ



■101会議室(1階)■

14:30~15:30 **アロマでリラックスして手浴をしよう!**
講師: 桑名園枝(国際クレイセラピー協会認定講師)

■瀬戸の間(2階・和室)■

15:00~16:30 **半幅帯を使った帯結び**
講師: 寒川かおり(わだもん主催 全日本着装コンサルタント協会1級認定)
※お着物ををお持ちの方対象です。半幅帯をご持参ください



まずはパソコンに親しみましょう♪
(各講座の定員は10名です) (パソコンの貸出は各10名です)

■203会議室(2階)■

11:00~12:00 **インターネット体験講座**

13:00~14:00 **意外と簡単! ? エクセル体験講座**

どちらの体験講座も入門者対象です。



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

大人の体力測定開催! ~カラダのチカラを知ろう~

健康づくりは正確な体力を知ることから!
昔、運動で鍛えた自信がある人も、過去に貯めた体力の貯金はいつまでも続きません。体力測定で今の自分を知ること、自分にあった運動を始めるきっかけにしましょう。



中庭を開放します♪

春風の心地良い季節。日頃のリフレッシュにお友達とおしゃべりしたりランチしたり本を読んだり。思い思いにお過ごしください。



懐かしのフォークソング・ほろ酔いコンサート

70年代のフォークソングをぐっさんが演奏し、女性ヴォーカルグループが歌います♪懐かしいフォークソングを聞いて青春時代にタイムスリップしましょう。会場ではソフトドリンクとお酒、スナック菓子の販売も致しますので、飲食をしながら楽しくフォークソングをお聞かせください。

■時間: 18:00~20:00
■参加費: 500円(当日、会場でお支払ください)
■会場: 大会議室(3階)
■歌唱リーダー: 溝口 勲

うたごえ喫茶でお馴染みのぐっさんです



レストラン(テルサ ザ シェラトン)を
17:30 まで延長営業いたします!

ことごと煮込んだ野菜とフルーツのかくし味が大好評の「みよこカレー(単品 700円)」をこの機会にぜひ! ご賞味ください!



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

