



ダイエット・減量  
生活習慣病予防

フィットネス

運動不足解消  
体力向上・筋力アップ

Fitness



腰痛・膝痛解消  
メタボリック解消

# 1月のトレーニングメニュー相談日

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	12/28~1/3まで トレーニング室お休み					
7 八田 13:00~15:30	8 13:00~13:30 体幹コンディショニング	9	10 大内 10:00~12:30	11 10:00~10:30 腰痛・肩こり体操	12	13
14	15 大内 10:00~12:30	16 10:00~10:30 腰痛・肩こり体操	17	18	19	20
21 八田 13:00~15:30	22 13:00~13:30 体幹コンディショニング	23	24 大内 10:00~12:30	25 10:00~10:30 腰痛・肩こり体操	26	27
28	29	30	31 大内 10:00~12:30	10:00~10:30 腰痛・肩こり体操		

## 高松テルサ トレーニング室

### ■営業時間

9:00 ~ 21:00

### ■利用料金

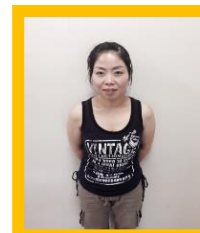
- ・ 1回 420円 ・ 学生割引 350円
- ・ 12枚綴り 4200円のお得な回数券
- ・ 毎日利用OKの定期券  
1ヶ月 4000円



FITNESS



フリーインストラクター  
大内 琴路



看護師  
健康運動実践指導者  
八田 奈緒美

高松テルサ 高松市屋島西町2366-1  
TEL087-844-3511 FAX087-844-3524  
URL <http://www.t-tersa.jp>