



ダイエット・減量  
生活習慣病予防  
運動不足解消

フィットネス

体力向上・筋力アップ

Fitness



腰痛・膝痛解消  
メタボリック解消

# 3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	7 大内 10:00~12:30	8 10:00~10:30 腰痛・肩こり体操	9	10
11 八田 13:00~15:30	12 13:00~13:30 体幹コンディショニング	13	14 大内 10:00~12:30	15 10:00~10:30 腰痛・肩こり体操	16	17
18	19 大内 10:00~12:30	20 10:00~10:30 腰痛・肩こり体操	21	22	23	24
25	26	27	28 大内 10:00~12:30	29 10:00~10:30 腰痛・肩こり体操	30	31

## 高松テルサ トレーニング室

### ■営業時間

9:00 ~ 21:00

### ■利用料金

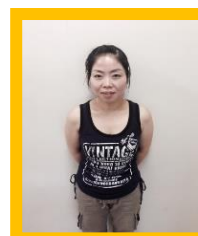
- ・ 1回 420円 ・ 学生割引 350円
- ・ 12枚綴り 4200円のお得な回数券
- ・ 毎日利用OKの定期券  
1ヶ月 4000円



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-terssa.jp>