

3月
18日(日)

新しい趣味を見つけましょう♪

高松テルサ 講座無料体験

講座体験が全て無料！ご家族と、お友だちと皆様でお越しください。

駐車場無料

ご予約
お問合せ

お気軽にお電話ください★

TEL:087-844-3514

当日参加は先着順のご案内となりますので、事前の電話予約がオススメです☆

■ =フィットネス・運動
■ =カルチャー・文化
■ =音楽

1F
展示ホール

T-1 心身を調えるやさしいヨガ
●時間 9:30~10:30
●講師 山下 多見子

T-2 シェイプサルサダンス
●時間 11:00~11:25
●講師 藤田 摩理

T-3 ピラティス&ボディシェイプ
●時間 11:30~11:55
●講師 藤田 摩理

T-4 骨盤底筋体操からの体幹トレーニング
●時間 13:00~14:00
●講師 八田 奈緒美

T-5 カルメン健康体操
●時間 14:30~15:30
●講師 田上 はる美

1F
空間ラウンジ

R-1 囲碁
●時間 10:00~11:30
●講師 小田 良彦

R-2 筆文字を楽しむインテリア書道
●時間 13:30~15:00
●講師 奥村 智恵

R-3 和紙でつくるちぎり絵
●時間 13:30~15:00
●講師 石川 清子
※材料費500円

R-4 美しい花のペイント
●時間 15:30~16:30
●講師 辻 秀樹
※材料費500円

R-5 ゼロからはじめるパッチワーク講座
●時間 15:30~16:30
●講師 中井 里美
※材料費500円

2F (和室)
瀬戸の間

S-1 笑いヨガ&マインドフルネス
●時間 9:30~10:15
●講師 阿守 優美

S-2 初心者のための茶道教室
●時間 11:00~12:00
●講師 松本 孝和

S-3 体幹を整えるやさしいヨガ
●時間 13:00~14:00
●講師 岩田 文子

S-4 所作から学ぶ日本舞踊
●時間 14:30~15:30
●講師 藤間 瑞藻

S-5 半幅帯の結び体験
●時間 16:00~17:00
●講師 寒川 かおり

S-6 自力整体
●時間 16:00~17:00
●講師 中村 幸子



2F
各会場

K-1 俳句のつくりかた～入門編～
●時間 11:00~12:00
●講師 岡 汀子
●会場 201 会議室

K-2 漢詩を讀む・作る・楽しむ
●時間 13:30~14:30
●講師 安井 草洲
●会場 201 会議室

K-3 大人のらくらくピアノ教室
●時間 15:00~16:00
●講師 臼井 智美
●会場 201 会議室

K-4 フォーエバーヤングス
●時間 9:30~10:30
●講師 溝口 勲
●会場 202 会議室

K-5 フォークギター
●時間 14:00~15:00
●講師 溝口 勲
●会場 202 会議室

K-6 ウクレレ
●時間 15:30~16:30
●講師 溝口 勲
●会場 202 会議室

K-7 パソコン何でも相談会
●時間 12:30~13:30
●講師 溝口 勲
●会場 203 会議室

K-8 美しく魅せるメイク講座
●時間 10:30~11:30
●講師 高橋 知子
●会場 205 会議室

K-9 子ども書道
●時間 13:30~14:30
●講師 佐藤 春紗
●会場 205 会議室

K-10 大人の美文字マスター
●時間 15:00~16:00
●講師 佐藤 春紗
●会場 205 会議室

K-11 Andy's English Class
●時間 13:30~14:30
●講師 Andy Orosz
●会場 206 会議室

K-12 大人の基礎英会話
●時間 15:00~16:00
●講師 イグ リツビズ 担当講師
●会場 206 会議室

K-13 フラメンコ教室
●時間 9:30~10:30
●講師 檜 直子
●会場 201 会議室

エクササイズ室

E-1 姿勢改善ピラティス
●時間 10:00~10:45
●講師 松本 ゆかり

E-2 身体すっきりコロストレッチ
●時間 11:00~11:30
●講師 松本 ゆかり

E-3 簡単エアロ&ウェープリング
●時間 11:45~12:15
●講師 松本 ゆかり

E-4 K-POP・J-POPコピーダンス
●時間 13:00~13:45
●講師 橋本 綾子

E-5 ジャズヒップホップ
●時間 14:00~14:45
●講師 橋本 綾子

E-6 ダイエットエアロ
●時間 15:00~16:00
●講師 野村 英津子

E-7 これからはじめる社交ダンス
●時間 16:15~17:15
●講師 溝淵 美由紀
石水 一明

お電話の際は左上の番号とタイトルをお申し付けください。
各講座定員がありますのでご了承くださいませ。(先着順)
※定期講座の開講曜日・時間はお問合せください。

トレーニング室 無料開放!

無料でフットプリント採取を実施します。
足型からご自分の健康をチェックしてみたい♪
指導士からのアドバイスも受けられます!

■時間 10:00~16:00
■会場 1F トレーニング室
■講師 池田 陽子(健康運動指導士)



昭和歌謡♪うたごえコーラス

大人気!懐かしのあの曲をみんなで楽しく歌える講座♪
大きな声を出して心も身体もあたたまりましょう!

■時間 11:00~12:00
■会場 2F 202 会議室
■講師 溝口 勲



愛活セミナー・個別相談会

婚活疲れしているあなたへ。婚活から愛活へ変えてみませんか?

■時間 10:00~11:00(セミナー) 20代~40代対象
■会場 2F 206 会議室
■講師 脇 光雄(さぬき婚活支援協議会代表)
~3名限定!個別相談会(要予約)~
■時間 11:10~12:10(相談会:1人20分ずつ)
■会場 2F 206 会議室

2・3月開催予定イベント

新規講座!

これからはじめる社交ダンス

1か月4回からはじめられるお手軽レッスン!
まずは、1か月続けてみませんか?

■日程 2月7日~28日(毎週水曜日)
■時間 18:30~19:30
■料金 4,000円(全4回)
■会場 エクササイズ室
■定員 20名
■講師 溝淵 美由紀・石水 一明

着物でお出かけ!

引田ひなまつり&街並み散策

着付け講師のレッスン後、テルサバスで
お出かけしましょう! 初心者大歓迎★
皆でランチタイムも楽しめます!

■日程 3月3日(土)
■時間 9:30~16:15(予定)
■料金 4,500円(バス送迎・讃州井筒屋敷入館料・ランチ代込)
■会場 2F 瀬戸の間(和室)
■定員 15名
■講師 寒川 かおり

テルサマルシェ!

小物雑貨・お菓子・軽食などのお店が
出店予定!出店者の最新情報はHPをチ
ェックしてみてください!!

自分のお気に入りを見つけましょう♪
■日程 2月17・18日(土・日)
■時間 10:00~16:00
■会場 1F フロア

高松テルサ

〒761-0113

高松市屋島西町 2366-1



最新情報 HP

http://www.t-terrsa.jp

