



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

8月のトレーニングメニュー相談日

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

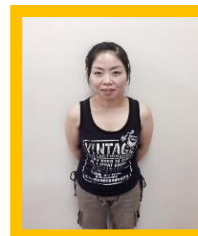
- ・ 1回 420円 ・ 学生割引 350円
- ・ 12枚綴り 4200円のお得な回数券
- ・ 毎日利用OKの定期券
1ヶ月 4000円



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-tersa.jp>