



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

# 9月のトレーニングメニュー相談日

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

## 高松テルサ トレーニング室

### ■営業時間

9:00 ~ 21:00

### ■利用料金

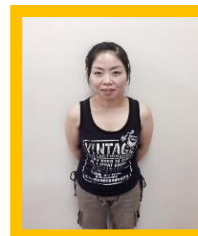
- ・ 1回 420円 ・ 学生割引 350円
- ・ 12枚綴り 4200円のお得な回数券
- ・ 毎日利用OKの定期券  
1ヶ月 4000円



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>