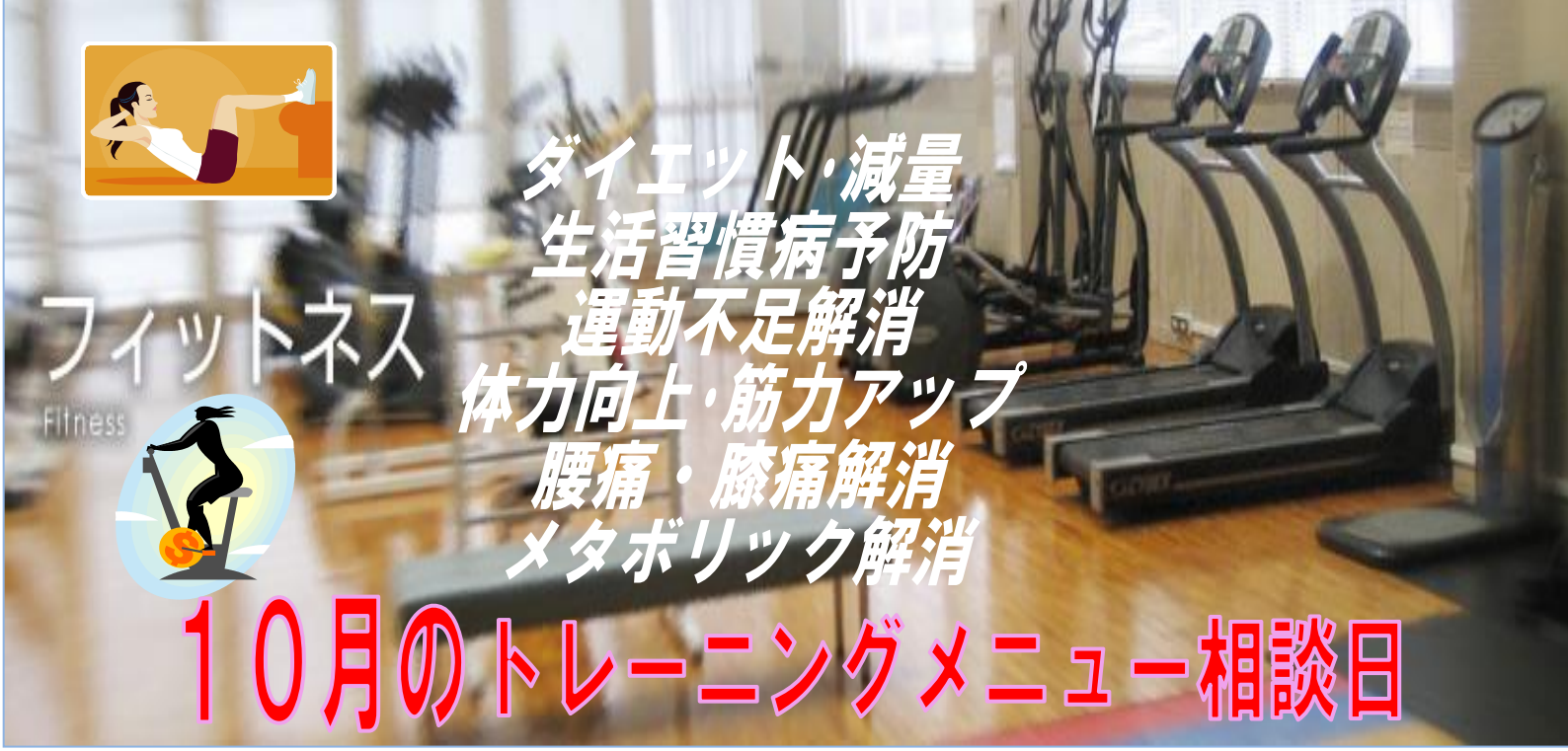


10月のトレーニングメニュー相談日

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

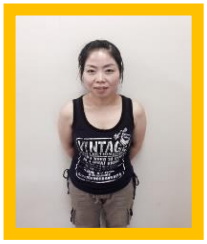
■ 利用料金

- 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

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

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