



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

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

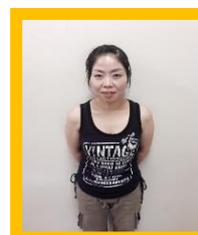
- ・ 1回 420円 ・ 学生割引 350円
- ・ 12枚綴り 4200円のお得な回数券
- ・ 毎日利用OKの定期券
1ヶ月 4000円



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>