



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

12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 八田 13:00~15:30	17 13:00~13:30 体幹コンディショニング	18	19 大内 10:00~12:30	20 10:00~10:30 腰痛・肩こり体操	21	22
23/30	24/31	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

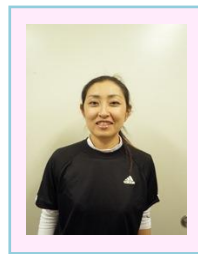
9:00 ~ 21:00

■利用料金

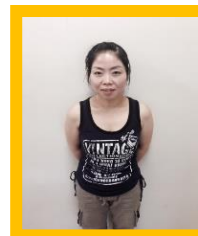
- ・ 1回 420円 ・ 学生割引 350円
- ・ 12枚綴り 4200円のお得な回数券
- ・ 毎日利用OKの定期券
1ヶ月 4000円



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>