



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
腰痛・膝痛解消
メタボリック解消

Fitness



2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 13:00~15:30	4 大内 10:00~12:30	5 10:00~10:30 腰痛・肩こり体操	6 大内 10:00~12:30	7 10:00~10:30 腰痛・肩こり体操	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 大内 10:00~12:30	21 10:00~10:30 腰痛・肩こり体操	22	23
24 八田 13:00~15:30	25 13:00~13:30 体幹コンディショニング	26	27 大内 10:00~12:00	28 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-tersa.jp>