



フィットネス

Fitness



ダイエット・減量
生活習慣病予防
運動不足解消
体力向上・筋力アップ
腰痛・膝痛解消
メタボリック解消

3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	4	5	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 大内 10:00~12:30	14 10:00~10:30 腰痛・肩こり体操	15	16
17 八田 13:00~15:30	18 13:00~13:30 体幹コンディショニング	19	20 大内 10:00~12:30	21 10:00~10:30 腰痛・肩こり体操	22	23
24/31 ※31日は 昼12時で終了	25	26	27 大内 10:00~12:30	28 10:00~10:30 腰痛・肩こり体操	29	30

高松テルサ トレーニング室

■営業時間

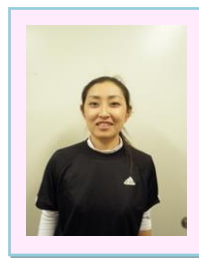
9:00 ~ 21:00

■利用料金

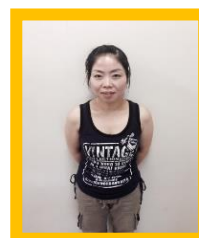
- ・ 1回 420円 ・ 学生割引 350円
- ・ 12枚綴り 4200円のお得な回数券



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>