

※11月プログラム変更のお知らせ

通常

変更後

スタジオ	23日(金)祝日	9:45~10:30	ほぐストレッチヨガ	MEGUMI	→	休講		
		13:00~13:45	骨盤美整	黒澤	→			
		19:00~19:45	パレトン	柴田	→	18:30~19:15	パレトン	柴田
プール	23日(金)祝日	10:00~10:45	アクアビクス	青柳	→	休講		
		19:30~20:15	アクアエクササイズ	横田	→	18:30~19:15	アクアエクササイズ	横田

※11月5日(月)~9日(金)まではテルサ全館休館日となりすべてのプログラムを休講とさせていただきます。

2018年10月23日 現在