

# 8月の教室に関するお知らせ

主催：四電工・シンコースポーツグループ

8月中の**下記の教室の1回参加料金を1,500円(税込)⇒1,000円(税込)**

どなたでも気軽にご参加ください。定員になり次第締め切りますので、お電話でお問い合わせいただき、当日受付でお支払いください。

<事前予約必要>

## 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 介護予防運動

ストレッチ・筋トレなどを行います。  
元気に動ける体を維持しましょう！

<開催日>  
8月26日  
<時間>  
11:00~12:00  
<参加料>  
800円(税込)  
<講師>  
田淵 裕二



月

## リラックスヨガ(月曜)

ヨガを行うことで、身体のゆがみ等を矯正  
します。体質改善に効果あり♪

<開催日>  
8月26日  
<時間>  
13:00~14:00  
<参加料>  
800円(税込)  
<講師>  
林 ゆう子



月

## 楽トレ ピラメンコ

ピラティスとフラメンコのリズムを使って、  
いつまでも若々しく動ける体づくりをしま  
せんか？

<開催日>  
8月5日、19日、26日  
<時間>  
14:30~15:30  
<参加料>  
2,400円(税込)  
<講師>  
檜 直子



月

## 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 生活習慣病予防運動

生活筋力向上のためゆっくり筋トレ・スト  
レッチを行います。

<開催日>  
8月6日、20日、27日  
<時間>  
10:00~11:00  
<参加料>  
2,100円(税込)  
<講師>  
藤田 洋一



火

## コンディショニングストレッチ

筋肉のバランスを調整して体をリフレッ  
シュ！&自律神経を整えて気分をリラッ  
クスさせましょう！

<開催日>  
8月6日、20日、27日  
<時間>  
13:30~14:30  
<参加料>  
2,400円(税込)  
<講師>  
藤田 洋一



火

## リラックス整体

ストレッチを行うことで、疲れている筋肉  
を回復させます。身体をリセットさせる教  
室です。

<開催日>  
8月7日、21日、28日  
<時間>  
15:30~16:30  
<参加料>  
2,400円(税込)  
<講師>  
田淵 裕二



水

## ボーンズフォーライフ

フェルデンクライスメソッドをもとにして、  
骨を強くし、身体の中心軸を見つけて美し  
い姿勢を目指します。

<開催日>  
8月7日、21日  
<時間>  
18:00~19:00  
<参加料>  
1,600円(税込)  
<講師>  
萩田 一代



水

## リラックスヨガ(木曜)

ヨガを行うことで、身体のゆがみ等を矯正  
します。体質改善に効果あり♪

<開催日>  
8月29日  
<時間>  
10:00~11:00  
<参加料>  
800円(税込)  
<講師>  
林 ゆう子



木

## やさしいピラティス

初めての方向けのピラティスです。基本的  
な動きを組み合わせ、身体のバランスを整  
えます。

<開催日>  
8月1日、22日、29日  
<時間>  
11:30~12:30  
<参加料>  
2,400円(税込)  
<講師>  
檜 直子



木

## 朝ヨガ

ゆったりとした呼吸と動きで脳と身体を目  
覚めさせ、整えていきます。  
朝ヨガで1日を快適に♪

<開催日>  
8月30日  
<時間>  
9:45~10:45  
<参加料>  
800円(税込)  
<講師>  
林 ゆう子



金

## リラックスヨガ(金曜)

ヨガを行うことで、身体のゆがみ等を矯正  
します。体質改善に効果あり♪

<開催日>  
8月30日  
<時間>  
11:00~12:00  
<参加料>  
800円(税込)  
<講師>  
林 ゆう子



金

## キッズ空手道

空手を通じ、礼節を重んじ、健康で忍耐強  
い心と体を養います。基本の組み手を学ん  
で、集中力や瞬発力を身につけましょう！

<開催日>  
8月2日、23日、30日  
<時間>  
17:00~18:00  
<参加料>  
2,400円(税込)  
<講師>  
井上 博司



金

お申込み・お問い合わせは香川県立武道館まで

TEL:087-821-5125

### <注意事項>

- ・各教室は先着順に受け付け、定員になり次第締め切ります。
- ・いったん納入された受講料等は、特別な事情を除き払い戻しできません。
- ・お客様の個人情報はサービス提供の郵便物、電話、電子メール等によるお知らせ、アフターサービス及びマーケティング(アンケートのお願い等)に使用します。
- ・お客様から頂いた個人情報は、ご本人の同意なしに第三者に開示、提供したりすることは致しません。