

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。