

10月~12月 受付開始! 各種教室案内

主催：西電工・シンコースポーツグループ

注意事項

- ・各教室、先着順に受け付け、定員になり次第締め切ります。
- ・受講料は1ヵ月毎(月額)に直接、受付にお支払いください。
- ・継続して受講される方は毎月15日くらいまでに翌月分の参加料を受付にお支払いください。
- ・教室によって、受講料のほか教材費をいただくことがあります。

- ・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しません。
- ・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。
- ・ご本人の同意なしに第三者に開示、提供したりする事は致しません。

①いきいき元気体操 転倒予防や簡単なトレーニングでの筋力向上を行います。脳トレもあり楽しいですよ♪

日時
月曜日
9:30 ~ 10:30

講師
田淵 裕二

¥3,200/月4回

満席のため、現在募集していません

②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。

日時
月曜日
11:00 ~ 12:00

講師
田淵 裕二

¥3,200/月4回

③リラックスヨガ(月曜) ヨガを行う事で身体の歪み等を矯正します。体調改善に効果アリ!

日時
月曜日
13:00 ~ 14:00

講師
林 ゆう子

¥3,200/月4回

④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作りをしませんか?楽しく脳トレ!健康維持・体力UP!

日時
月曜日
14:30 ~ 15:30

講師
檜 直子

¥3,200/月4回

⑤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。

日時
火曜日
10:00 ~ 11:00

講師
藤田 洋一

¥2,800/月4回

⑥ザ・サーキット for ビギナーズ + (単発) 簡単な有酸素運動と自重での筋力トレーニング・ストレッチを組み合わせたプログラムです。
《定員：先着10名》

日時
火曜日
11:30 ~ 12:15

講師
藤田 洋一

1回¥600(要予約)

⑦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リフレッシュ!自律神経を整えて気分リラックス!!

日時
火曜日
13:30 ~ 14:30

講師
藤田 洋一

¥3,200/月4回

⑧機能改善脳トレ運動 青竹・ウエープリング等を使い、音楽に合わせて楽しく脳の活性化と体力アップを図ります。

日時
火曜日
15:30 ~ 16:30

講師
藤田 摩理

¥3,200/月4回

⑨楽しく若返りチェアエクササイズ イスを使うことで膝への負担を軽減し、股関節の動きをスムーズにします。腰痛・肩まわりの動きを改善。やさしいストレッチとトレーニングで楽しく動く身体を目指します。

日時
水曜日
12:30 ~ 13:30

講師
藤田 摩理

¥3,200/月4回

⑩姿勢改善エクササイズ ピラティスを取り入れてインナーマッスルを鍛えてシェイプアップ!若々しい美姿勢を目指します

日時
水曜日
14:00 ~ 15:00

講師
藤田 摩理

¥3,200/月4回

⑪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。

日時
水曜日
15:30 ~ 16:30

講師
藤田 洋一

¥3,200/月4回

⑫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。

日時
第1・3水曜日
18:00 ~ 19:00

講師
萩田 一代

¥1,600/月2回

⑬リラックスヨガ(木曜) ヨガを行う事で身体の歪み等を矯正します。体調改善に効果アリ!

日時
木曜日
10:00 ~ 11:00

講師
林 ゆう子

¥3,200/月4回

満席のため、現在募集していません

⑭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。

日時
木曜日
11:30 ~ 12:30

講師
檜 直子

¥3,200/月4回

⑮健康美リンバストレッチ 正しい方向にリンパを流し、細胞や免疫力の活性化を図ります。筋力リリースで身体全体をほぐし、整え、代謝の良い柔軟な美姿勢を目指します。

日時
木曜日
13:30 ~ 14:30

講師
藤田 摩理

¥3,200/月4回

⑯やさしいエアロビクス リズムを楽しみながら全身を動かし、体力・筋力UPを図りストレッチで身体を整えます。

日時
木曜日
15:00 ~ 16:00

講師
藤田 摩理

¥3,200/月4回

⑰朝ヨガ ゆったりとした呼吸と動きで脳と体を目覚めさせ整えていきます。朝ヨガで1日を快適に♪

日時
金曜日
9:45 ~ 10:45

講師
林 ゆう子

¥3,200/月4回

満席のため、現在募集していません

⑱リラックスヨガ(金曜) ヨガを行う事で身体の歪み等を矯正します。体調改善に効果アリ!

日時
金曜日
11:00 ~ 12:00

講師
林 ゆう子

¥3,200/月4回

満席のため、現在募集していません

⑲書道教室 書くことが好きな方、興味がある方、一緒に練習してみませんか。

日時
金曜日
13:00 ~ 15:00

講師
漆原 義典

¥2,440/月4回

満席のため、現在募集していません

⑳金曜日の健康づくり教室(単発) 毎回テーマを変えて、健康促進をはかるためのトレーニングやストレッチを行います。
《定員：先着10名》

日時
金曜日
15:30 ~ 16:30

講師
藤田 洋一

1回¥800(要予約)

㉑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。

日時
金曜日
17:00 ~ 18:00

講師
井上 博司

¥3,200/月4回

◎初めてのの方は新規申込書の提出が必要です。参加料を添えて受付までお越しください。
先着順のため、定員になり次第締め切らせていただきます。
空き状況についてはお電話または受付でご確認ください。

◎単発教室も**事前予約が必要**です。

(香川県立武道館 TEL: 087-821-5125)