

単発参加

大募集!!

780円/回

910円/回

1,000円/回

健康増進プログラム

月 9:00~10:00

生活筋力向上®

ゆっくりプログラム

介護予防運動

月 11:00~12:00

生活筋力向上®

ゆっくりプログラム

生活習慣病予防運動

火 10:00~11:00

コンディショニングストレッチ

火 13:00~14:00

いきいき元気体操

水 9:00~10:00

いきいき体操&ストレッチ

水 10:30~11:30

機能改善脳トレ運動

火 15:30~16:30

らく楽チェア運動

水 12:15~13:15

やさしいピラティス

水 13:45~14:45

大人のためのストレッチ
(筋膜リリース)

木 13:15~14:15

シェイプエクササイズ
&ピラティス

木 15:00~16:00

ご興味がある方は
お気軽にお電話くだ
さい。

香川県立武道館
Tel.087-821-5125

・健康増進プログラム

健康寿命延命を目的に自立体力の向上を図ります。日常生活における体力向上に有効なトレーニングや様々なエクササイズを行います。

・生活筋力向上[®]ゆっくりプログラム 介護予防運動

健康寿命の延伸を目的にストレッチ・筋トレを行います。元気に動ける体を維持しましょう。

・生活筋力向上[®]ゆっくりプログラム 生活習慣病予防運動

ストレッチ・体幹トレーニング・リラクゼーションなどをゆっくりとした動きで生活筋力アップに効果が期待できます。

・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からだリフレッシュ！自律神経を整えて気分リラックス!!

・いきいき元気体操

日常生活における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♪

・いきいき体操 & ストレッチ

前半は転倒予防や簡単なトレーニング・レクリエーションを行います。後半はストレッチを行い、普段から使用して疲れている筋肉を回復させます。

・機能改善脳トレ運動

ウェーブリング・青竹・ボールなどを使い、脳トレとトレーニング・ストレッチをします。身体の機能を改善し、体力アップを図ります。

・楽しくチェア運動

椅子に座っての楽しく運動で、体力・筋力アップ！元気で動けるからだづくりを！

・やさしいピラティス

初めての方でもわかりやすいピラティスです。美姿勢・シェイプアップ効果抜群です。

・大人のためのストレッチ(筋膜リリース)

ウェーブリングを使って日頃のたまった身体のコリを取り除き、柔軟性を高めましょう。スッキリとした身体を目指します。

・シェイプエクササイズ & ピラティス

マットの上で全身をしっかり動かしシェイプアップ！ピラティスでインナーマッスルを鍛え、きれいな姿勢を目指します。