

香川県立武道館 8月度 教室単発参加者 大募集!!

健康増進プログラム



1回¥910

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おこないます。

日時
8/1・8・29 (月曜日)
※8/29は1回¥700
9:00~10:00
講師
篠原 慶太

生活筋力向上®ゆっくりプログラム 生活習慣病予防運動



1回¥780

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
8/2・30 (火曜日)
10:00~11:00
講師
藤田 洋一

いきいき体操&ストレッチ



1回¥780

前半は日常生活における転倒予防や簡単なトレーニングとレクリエーションを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。

日時
8/3・31 (水曜日)
10:30~11:30
講師
田淵 裕二

生活筋力向上®ゆっくりプログラム 介護予防運動



1回¥780

健康寿命の延命を目的にストレッチ・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
8/8・29 (月曜日)
11:00~12:00
講師
田淵 裕二

NEW ザ・サーキットforビギナーズ +

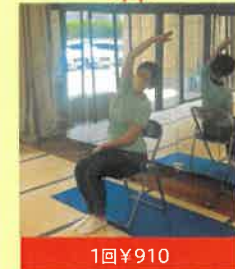


1回¥500

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。肩こり腰痛体操もできるお得なプログラムです。

日時
8/2・30 (火曜日)
11:30~12:15
講師
藤田 洋一

NEW イスヨガ



1回¥910

椅子に座って行うヨガです。心地よく体を伸ばし、心身に元気な体づくりを！初心者の方も大歓迎！

日時
8/4・25 (木曜日)
11:30~12:30
講師
矢野 ゆかり

ザ・サーキットforビギナーズ



1回¥350

簡単な有酸素運動と自重での筋力トレーニングを組み合わせたプログラムです。短時間でも脂肪燃焼効果が期待できます。

日時
8/8・29 (月曜日)
15:00~15:30
講師
田淵 裕二

コンディショニングストレッチ

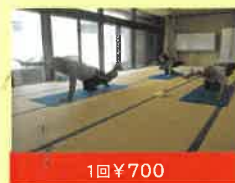


1回¥910

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
8/2・9・30 (火曜日)
13:30~14:30
講師
藤田 洋一

金曜日の健康づくり教室



1回¥700

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。

日時
8/5・12・26 (金曜日)
15:30~16:30
講師
藤田 洋一

いきいき元気体操



1回¥780

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！

日時
8/3・31 (水曜日)
9:00~10:00
講師
田淵 裕二

安心してご利用いただくために

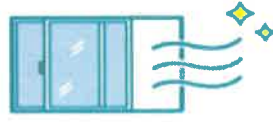
予約・問い合わせは

消毒を



おこなっています

換気を



おこなっています



香川県立武道館

TEL 087-821-5125 (代表) FAX 087-802-3118

HP: <http://www.taiikukan.jp/> Twitter: <https://twitter.com/kataiuku>