

香川県立武道館 11月度 教室単発参加者 大募集!!

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おこないます。

日時
11/7・14・21・28 (月曜日)
9:00~10:00
講師
田淵 裕二

1回¥910

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。生活筋力アップに効果が期待できます。

日時
11/1・29 (火曜日)
10:00~11:00
講師
藤田 洋一

1回¥780

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筋力向上を行います。脳トレもあり楽しいですよ♪

日時
11/2・9・16・30 (水曜日)
9:00~10:00
講師
田淵 裕二

1回¥780

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
11/7・14・21・28 (月曜日)
11:00~12:00
講師
田淵 裕二

1回¥780

ザ・サーキットforビギナーズ +



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
11/1・29 (火曜日)
11:30~12:15
講師
藤田 洋一

1回¥500

いきいき体操&ストレッチ



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
11/2・9・16・30 (水曜日)
10:30~11:30
講師
田淵 裕二

1回¥780

ザ・サーキットforビギナーズ



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
11/7・14・21・28 (月曜日)
15:00~15:30
講師
田淵 裕二

1回¥350

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
11/1・8・22・29 (火曜日)
13:30~14:30
講師
藤田 洋一

1回¥910

金曜日の健康づくり教室



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
11/4・18・25 (金曜日)
15:30~16:30
講師
藤田 洋一

1回¥700

安心してご利用いただくために

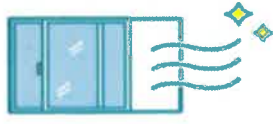
予約は下記QRコードから簡単にできます。

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/kataiiku>