

# 10月 香川県立武道館レッスンプログラム

※都合によりプログラムの変更や休講になることがあります。ご了承下さい。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:30	健康増進プログラム 9:00~10:00 篠原 慶太 10/4・18・25 11/8・22・29 12/6・13 ¥4,000 (8回分)		いきいき元気体操 9:00~10:00 田淵 裕二 6・13・20・27 ¥1,560		朝ヨガ 9:30~10:30 林 ゆう子 1・8・15・22 ¥2,240
10:00		生活筋力向上① ゆっくりプログラム (生活習慣病予防運動) 10:00~11:00 藤田 洋一 5・12・26 ¥1,320		リラックスヨガ(木) 10:00~11:00 林 ゆう子 7・14・21・28 ¥2,240	
10:30					
11:00	生活筋力向上① ゆっくりプログラム (介護予防運動) 11:00~12:00 田淵 裕二 4・11・18・25 ¥1,760	ちょこトレ30 11:30~12:00 藤田 洋一 5・12・26 1回¥300	いきいき体操& ストレッチ 11:00~12:00 田淵 裕二 6・13・20・27 ¥1,560	すこやかリトミック 11:30~12:15 休講 成瀬 由香	リラックスヨガ(金) 11:00~12:00 林 ゆう子 1・8・15・22 ¥2,240
11:30					
12:00					
12:30					
13:00	リラックスヨガ(月) 13:00~14:00 林 ゆう子 4・11・18・25 ¥2,240	コンディショニング ストレッチ 13:00~14:00 藤田 洋一 5・12・26 ¥1,680	姿勢改善ピラティス 13:00~14:00 藤田 摩理 6・13・20・27 ¥2,880	大人のための ストレッチ (筋膜リリース) 13:00~14:00 藤田 摩理 7・14・21・28 ¥2,880	書道教室 13:00~14:30 漆原 義典 1・8・15・22 ¥1,640
13:30					
14:00					
14:30					
15:00	ザ・サーキット①forピギナース 15:00~15:30 田淵 裕二 4・11・18・25 1回¥300	機能改善脳トレ運動 15:30~16:30 藤田 摩理 5・12・19・26 ¥2,880	リラックス整体 15:30~16:30 田淵 裕二 6・13・20・27 ¥1,760	シェイプエクササイズ &ピラティス 15:00~16:00 藤田 摩理 7・14・21・28 ¥2,880	金曜日の 健康づくり教室 15:30~16:30 藤田 洋一 1・15・22・29 1回¥500
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					

桃色=シンコー  
水色=四電工

※新型コロナウイルス感染防止のため、体温測定・手指消毒の実施、隣との間隔をあけて受講してください。

※教室と教室の合間に人が増えないように、また、教室内や道具類の除菌清掃のため教室の開始時間が変更になっています。ご注意ください。