

# 11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) (¥700)		いきいき元気体操 9:00~10:00 田淵 裕二 10・17・24 ¥1,170 (¥600)		朝ヨガ 9:30~10:30 林 ゆう子 5・12・19・26 ¥2,240 (¥700)
10:00		生活筋力向上® ゆっくりプログラム (生活習慣病予防運動) 10:00~11:00 藤田 洋一 2・9・16・30 ¥1,760 (¥600)		リラックスヨガ(木) 10:00~11:00 林 ゆう子 4・11・18・25 ¥2,240 (¥700)	
10:30					
11:00	生活筋力向上® ゆっくりプログラム (介護予防運動) 11:00~12:00 田淵 裕二 1・8・22・29 ¥1,760 (¥600)		いきいき体操& ストレッチ 11:00~12:00 田淵 裕二 10・17・24 ¥1,170 (¥600)		リラックスヨガ(金) 11:00~12:00 林 ゆう子 5・12・19・26 ¥2,240 (¥700)
11:30		ちょこトレ30 11:30~12:00 藤田 洋一 2・9・16・30 1回¥300		すこやかリトミック 11:30~12:15 休講 成瀬 由香	
12:00					
12:30					
13:00	リラックスヨガ(月) 13:00~14:00 林 ゆう子 1・8・15・22 ¥2,240 (¥700)	コンディショニング ストレッチ 13:00~14:00 藤田 洋一 2・9・16・30 ¥2,240 (¥700)	姿勢改善ピラティス 13:00~14:00 藤田 摩理 10・17・24 ¥2,160 (¥1,000)	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 4・11・18・25 ¥2,880 (¥1,000)	書道教室 13:00~14:30 漆原 義典 5・12・19・26 ¥1,640
13:30					
14:00					
14:30					
15:00	ザ・サーキット®forビギナーズ 15:00~15:30 田淵 裕二 1・8・22・29 1回¥300			シェイプエクササイズ &ピラティス 15:00~16:00 藤田 摩理 4・11・18・25 ¥2,880 (¥1,000)	
15:30		機能改善脳トレ運動 15:30~16:30 藤田 摩理 2・9・16・30 ¥2,880 (¥1,000)	リラックス整体 15:30~16:30 田淵 裕二 10・17・24 ¥1,320 (¥600)		金曜日の 健康づくり教室 15:30~16:30 藤田 洋一 5・12・19・26 1回¥500
16:00					
16:30					
17:00					

※ O 内金額は単発参加料です。

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。

※教室と教室の間隔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。