

3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 1/17・24・31 2/7・21・28 3/7・14 ¥4,000(8回分) (¥700)		いきいき元気体操 9:00~10:00 田淵 裕二 2・9・16・23 ¥1,560 (¥600)		朝ヨガ 9:30~10:30 林 ゆう子 4・11・18 ¥1,680 (¥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) 藤田 洋一 1・8・22・29 ¥1,760 (¥600)		リラックスヨガ(木) 10:00~11:00 林 ゆう子 3・10・17・24 ¥2,240 (¥700)	
10:30			いきいき体操& ストレッチ 10:30~11:30 田淵 裕二 2・9・16・23 ¥1,560 (¥600)		
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 7・14・28 ¥1,320 (¥600)				リラックスヨガ(金) 11:00~12:00 林 ゆう子 4・11・18 ¥1,680 (¥700)
11:30		火曜日の 健康づくり教室 11:30~12:30 藤田 洋一 休 講		リトミック教室 (1・2歳) 11:30~12:15 成瀬 由香 休 講	
12:00					
12:30			楽しくチェア運動 12:15~13:15 藤田 摩理 2・9・16・23 ¥2,880		
13:00	リラックスヨガ(月) 13:00~14:00 林 ゆう子 7・14・28 ¥1,680 (¥700)	コンディショニング ストレッチ 13:00~14:00 藤田 洋一 1・8・22・29 ¥2,240 (¥700)			書道教室 12:45~14:45 漆原 義典 4・11・18・25 ¥2,200
13:30				大人のための ストレッチ (筋膜リリース) 13:15~14:15 藤田 摩理 3・10・17・24 ¥2,880	
14:00			やさしいピラティス 13:45~14:45 藤田 摩理 2・9・16・23 ¥2,880		
14:30					
15:00	サ・サーキット® forピギナーズ 15:00~15:30 田淵 裕二 7・14・28 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 3・10・17・24 ¥2,880	
15:30		機能改善脳トレ運動 15:30~16:30 藤田 摩理 1・8・15・22 ¥2,880	リラックス整体 15:30~16:30 田淵 裕二 2・9・16・23 ¥1,760 (¥600)		金曜日の 健康づくり教室 15:30~16:30 藤田 洋一 4・11・18・25 1回¥500
16:00					
16:30					
17:00					

桃色=シンコー
水色=四 電 工

※ () カッコ内金額は単発参加料金です。

※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。