

5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 4/4・11・18・25 5/2・9・16・ 5/23・30 ¥5,600 (8回分)		いきいき元気体操 9:00~10:00 田淵 裕二 11・18・25 ¥1,800		朝ヨガ 9:30~10:30 林 ゆう子 6・13・20・27 ¥2,800
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) 藤田 洋一 10・17・24・31 ¥2,400		リラックスヨガ(木) 10:00~11:00 林 ゆう子 12・19・26 ¥2,100	
10:30			いきいき体操& ストレッチ 10:30~11:30 田淵 裕二 11・18・25 ¥1,800		
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 9・16・23・30 ¥2,400				リラックスヨガ(金) 11:00~12:00 林 ゆう子 6・13・20・27 ¥2,800
11:30		ザ・サーキット forピギナース+ 11:30~12:15 藤田 洋一 10・17・24・31 1回¥500			
12:00					
12:30			楽しくチェア運動 12:15~13:15 藤田 摩理 11・18・25 ¥2,160		
13:00	リラックスヨガ(月) 13:00~14:00 林 ゆう子 9・16・23・30 ¥2,800	コンディショニング ストレッチ 13:00~14:00 藤田 洋一 10・17・24・31 ¥2,800		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 12・19・26 ¥2,160	書道教室 12:45~14:45 漆原 義典 6・13・20・27 ¥2,200
13:30					
14:00			やさしいピラティス 13:45~14:45 藤田 摩理 11・18・25 ¥2,160		
14:30					
15:00	ザ・サーキット① forピギナース 15:00~15:30 田淵 裕二 4・11・18・25 1回¥350			シェイプエクササイズ &ピラティス 15:00~16:00 藤田 摩理 12・19・26 ¥2,160	金曜日の 健康づくり教室 15:30~16:30 藤田 洋一 6・13・27 1回¥700
15:30		機能改善脳トレ運動 15:30~16:30 藤田 摩理 10・17・24・31 ¥2,880	リラックス整体 15:30~16:30 田淵 裕二 11・18・25 ¥1,800		
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。