

9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 9/5・12・26 ¥2,100 (¥910)		いきいき元気体操 9:00~10:00 田淵 裕二 9/7・14・21・28 ¥2,400 (¥780)		朝ヨガ 9:30~10:30 林 ゆう子 9/2・9・16・30 ¥2,800 (¥910)
10:00		生活筋力向上⑧ ゆっくりプログラム (生活習慣病予防運動) 藤田 洋一 9/6・27 ¥1,200 (¥780)		リラックスヨガ(木) 10:00~11:00 林 ゆう子 9/1・8・15・22 ¥2,800 (¥910)	
10:30			いきいき体操& ストレッチ 10:30~11:30 田淵 裕二 9/7・14・21・28 ¥2,400 (¥780)		
11:00	生活筋力向上⑧ ゆっくりプログラム (介護予防運動) 11:00~12:00 田淵 裕二 9/5・12・26 ¥1,800 (¥780)				リラックスヨガ(金) 11:00~12:00 林 ゆう子 9/2・9・16・30 ¥2,800 (¥910)
11:30		ザ・サーキット forピギナース+ 11:30~12:15 藤田 洋一 9/6・27 1回¥500		イスヨガ 11:30~12:30 矢野ゆかり 9/1・8・15・22 ¥2,800 (¥910)	
12:00					
12:30			楽しくチェア運動 12:15~13:15 藤田 摩理 9/7・14・21・28 ¥2,880		
13:00	リラックスヨガ(月) 13:00~14:00 林 ゆう子 9/5・12・26 ¥2,100 (¥910)				書道教室 12:45~14:45 漆原 義典 9/2・9・16・30 ¥2,200
13:30		コンディショニング ストレッチ 13:30~14:30 藤田 洋一 9/6・13・20・27 ¥2,800 (¥910)	やさしいピラティス 13:45~14:45 藤田 摩理 9/7・14・21・28 ¥2,880	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 9/1・8・15・22 ¥2,880	
14:00					
14:30					
15:00	ザ・サーキット⑧ forピギナース 15:00~15:30 田淵 裕二 9/5・12・26 1回¥350				
15:30		機能改善脳トレ運動 15:30~16:30 藤田 摩理 9/6・13・20・27 ¥2,880	リラックス整体 15:30~16:30 田淵 裕二 9/7・14・21・28 ¥2,400 (¥780)	シェイプエクササイズ &ピラティス 15:00~16:00 藤田 摩理 9/1・8・15・22 ¥2,880	金曜日の 健康づくり教室 15:30~16:30 藤田 洋一 9/2・9・16・30 1回¥700
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。

() カッコ内料金は単発料金になります。

武道館教室参加者募集

※初めての方は新規申込書の提出が必要です。参加料を添えて受付までお越しください。

NEW!

イスヨガ



日時:木曜日
11:30~12:30
講師:矢野 ゆかり
内容:椅子に座って行うヨガ
膝が痛い・床に座れない方
でも気軽にできるヨガです
¥ 2,800/月4回

健康増進プログラム

(全8回プログラム)



日時:月曜日
9:00~10:00
講師:篠原 慶太
内容:トレーニング・
エクササイズ等
¥ 2,800/月4回

リラックスヨガ

(月曜日・金曜日)



日時:
月曜日 13:00~14:00
金曜日 11:00~12:00
講師:林 ゆう子
内容:ヨガ
¥ 2,800/月4回

残り僅か

いきいき元気体操



日時:水曜日
9:00~10:00
講師:田淵 裕二
内容:簡単なトレーニング・
レクリエーション
¥ 2,400/月4回

朝 ヨ ガ



残り僅か

日時:金曜日
9:30~10:30
講師:林 ゆう子
内容:初心者向けヨガ
¥ 2,800/月4回

いきいき体操&ストレッチ



日時:水曜日
10:30~11:30
講師:田淵 裕二
内容:簡単なトレーニング・
ストレッチ・レクリ
エーション
¥ 2,400/月4回

生活筋力向上*ゆっくりプログラム

介護予防運動教室



日時:月曜日
11:00~12:00
講師:田淵 裕二
内容:体幹トレーニング
ストレッチ等
¥ 2,400/月4回

生活筋力向上*ゆっくりプログラム

生活習慣病予防運動



日時:火曜日
10:00~11:00
講師:藤田 洋一
内容:体幹トレーニング
ストレッチ等
¥ 2,400/月4回

※単発教室は予約が必要です。参加料は当日にお支払いください。

単
発
教
室

ザ・サーキットforビギナーズ

日時:月曜日
15:00~15:30
講師:田淵 裕二
料金:1回 350円

火曜日の健康づくり教室

ザ・サーキットforビギナーズ+
日時:火曜日
11:30~12:15
講師:藤田 洋一
料金:1回 500円

金曜日の健康づくり教室

日時:金曜日
15:30~16:30
講師:藤田 洋一
料金:1回 700円