

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 田淵 裕二 11/7・14・21・28 ¥2,800 (910)		いきいき元気体操 9:00~10:00 田淵 裕二 11/2・9・16・30 ¥2,400 (780)		朝ヨガ 9:30~10:30 林 ゆう子 11/4・18・25 ¥2,800 (910)
10:00		生活筋力向上⑥ ゆっくりプログラム (生活習慣病予防運動) 藤田 洋一 11/1・29 ¥1,200 (780)		リラックスヨガ(木) 10:00~11:00 林 ゆう子 11/10・17・24 ¥2,800 (910)	
10:30			いきいき体操& ストレッチ 10:30~11:30 田淵 裕二 11/2・9・16・30 ¥2,400 (780)		
11:00	生活筋力向上⑥ ゆっくりプログラム (介護予防運動) 11:00~12:00 田淵 裕二 11/7・14・21・28 ¥2,400 (780)				リラックスヨガ(金) 11:00~12:00 林 ゆう子 11/4・18・25 ¥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 11/1・29 1回¥500			
12:00					
12:30			楽しくチェア運動 12:15~13:15 藤田 摩理 11/9・16・30 ¥2,160		
13:00	リラックスヨガ(月) 13:00~14:00 林 ゆう子 11/7・14・21・28 ¥2,100 (910)	コンディショニング ストレッチ 13:30~14:30 藤田 洋一 11/1・8・22・29 ¥2,800 (780)		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 11/17・24 ¥1,440	書道教室 12:45~14:45 漆原 義典 10/7・14・21・28 ¥2,200
13:30			やさしいピラティス 13:45~14:45 藤田 摩理 11/9・16・30 ¥2,160		
14:00					
14:30					
15:00	ザ・サーキット⑥ forピギナース 15:00~15:30 田淵 裕二 11/7・14・21・28 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 11/17・24 ¥1,440	
15:30		機能改善脳トレ運動 15:30~16:30 藤田 摩理 11/8・15・22・29 ¥2,880	リラックス整体 15:30~16:30 田淵 裕二 11/2・9・16・30 ¥2,400 (780)		金曜日の 健康づくり教室 15:30~16:30 藤田 洋一 11/4・18・25 1回¥700
16:00					
16:30					
17:00					

※0カカッコ内金額は単発料金です。

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。