

# 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。ご了承ください。

	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 休 講		いきいき元気体操 9:00~10:00 田淵 裕二 休 講		
10:00					朝ヨガ 9:30~10:30 林 ゆう子 3/3・10・24 ¥2,100
10:30	いきいきリズム体操 10:15~10:45 田淵 裕二 休 講	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 3/7・14・28 ¥1,800		リラックスヨガ(木) 10:00~11:00 林 ゆう子 3/2・9・16・23 ¥2,800	
11:00			いきいき体操& ストレッチ 10:30~11:30 田淵 裕二 休 講		
11:30	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 休 講				リラックスヨガ(金) 11:00~12:00 林 ゆう子 3/3・10・24 ¥2,100
12:00		ザ・サーキット forビギナーズ+ 11:30~12:15 藤田 洋一 3/7・14・28 1回¥500		ゆったりリセットヨガ 11:30~12:30 Yurie 3/2・16・23・30 ¥2,800	
12:30					
13:00			大人のための チェアエクササイズ 12:15~13:15 藤田 摩理 3/8・15・22・29 ¥2,880		
13:30	リラックスヨガ(月) 13:00~14:00 林 ゆう子 3/6・13・20・27 ¥2,800				
14:00		コンディショニング ストレッチ 13:30~14:30 藤田 洋一 3/7・14・28 ¥2,100	やさしいピラティス 13:45~14:45 藤田 摩理 3/8・15・22・29 ¥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 3/9・16・23・30 ¥2,880	書道教室 12:45~14:45 漆原 義典 3/3・10・17・24 ¥2,200
14:30					
15:00	ザ・サーキット® forビギナーズ 15:00~15:30 田淵 裕二 休 講				
15:30				シェイプエクササイズ &ピラティス 15:00~16:00 藤田 摩理 3/9・16・23・30 ¥2,880	
16:00		機能改善脳トレ運動 15:30~16:30 藤田 摩理 3/7・14・28 ¥2,160	リラックス整体 15:30~16:30 田淵 裕二 休 講		金曜日の 健康づくり教室 15:30~16:30 藤田 洋一 3/10・17・24・31 1回¥700
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。