

4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 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 4/7・14・21・28 ¥2800
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 4/4・11・18・25 ¥2,400		リラックスヨガ(木) 10:00~11:00 林 ゆう子 4/6・13・20・27 ¥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) 代行 藤田 洋一 4/10・17・24 1回¥700				リラックスヨガ(金) 11:00~12:00 林 ゆう子 4/7・14・21・28 ¥2800
12:00		ザ・サーキット forビギナース+ 11:30~12:15 藤田 洋一 4/4・11・18・25 1回¥500		ゆったりリセットヨガ 11:30~12:30 Yurie 4/6・13・20・27 ¥2,800	
12:30					
13:00			大人のための チェアエクササイズ 12:30~13:30 藤田 摩理 4/5・12・19・26 ¥2,880		
13:30	リラックスヨガ(月) 13:00~14:00 林 ゆう子 4/3・10・17・24 ¥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 4/4・11・18・25 ¥2,800		大人のためのストレッチ 13:30~14:30 藤田 摩理 4/6・13・20・27 ¥2,880	書道教室 13:00~15:00 漆原 義典 4/7・14・21・28 ¥2,200
14:30			姿勢改善エクササイズ 14:00~15:00 藤田 摩理 4/5・12・19・26 ¥2,880		
15:00	楽トレピラメンコ 14:30~15:30 林 ゆう子 4/3・10・17・24 ¥2,800				
15:30				かんたんシェイプエアロ &ストレッチ 15:00~16:00 藤田 摩理 4/6・13・20・27 ¥2,880	
16:00		機能改善脳トレ運動 15:30~16:30 藤田 摩理 4/4・11・18・25 ¥2,880	リラックス整体 15:30~16:30 代行 藤田 洋一 4/5・12・19・26 1回¥700		金曜日の 健康づくり教室 15:30~16:30 藤田 洋一 4/7・14・21・28 1回¥700
16:30	バリ舞踏エクササイズ 体験会 16:00~17:00 岡本 知恵子 4/17 ¥500				
17:00					
17:30					キッズ空手道 17:00~18:00 井上 博司 休 講
18:00					
18:30			ボーンズフォーライフ 18:00~19:00 萩田 一代 休 講		
19:00					
19:30					
20:00			フラダンス 体験会 19:30~20:30 井 久美子 4/19 ¥500		
20:30					
21:00					

桃色=シンコー
水色=四 電 工

※教室と教室の間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。