

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	休 講		休 講		
10:00					朝ヨガ 9:45~10:45 林 ゆう子 9/8・15・22・29 ¥3,200
10:30	いきいきリズム体操 10:15~10:45 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 9/5・12・19・26 ¥2,800	自力整体 10:00~11:00 滝川 祐美 9/6・13・20・27 ¥3,200	リラックスヨガ(木) 10:00~11:00 林 ゆう子 9/7・14・21・28 ¥3,200	
11:00	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 藤田 洋一 9/4・11・25 1回¥800				リラックスヨガ(金) 11:00~12:00 林 ゆう子 9/8・15・22・29 ¥3,200
11:30		ザ・サーキット forビギナーズ+ 11:30~12:15 藤田 洋一 9/5・12・19・26 1回¥600			
12:00				ゆったりリセットヨガ 11:30~12:30 Yurie 9/7・14・21・28 ¥3,200	
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 9/6・13・20・27 ¥3,200		
13:30	リラックスヨガ(月) 13:00~14:00 林 ゆう子 9/4・11・25 ¥2,400				
14:00		コンディショニング ストレッチ 13:30~14:30 藤田 洋一 9/5・12・19・26 ¥3,200		大人のためのストレッチ 13:30~14:30 藤田 摩理 9/7・14・21・28 ¥3,200	書道教室 13:00~15:00 漆原 義典 9/1・8・15・22 ¥2,440
14:30			姿勢改善エクササイズ 14:00~15:00 藤田 摩理 9/6・13・20・27 ¥3,200		
15:00	楽トレビラメンコ 14:30~15:30 檜 直子 9/4・11・25 ¥2,400				
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 9/7・14・21・28 ¥3,200	
16:00		機能改善脳トレ運動 15:30~16:30 藤田 摩理 9/5・12・19・26 ¥3,200	リラックス整体 15:30~16:30 藤田 洋一 9/6・13・20・27 1回¥800		金曜日の 健康づくり教室 15:30~16:30 藤田 洋一 9/8・15・22・29 1回¥800
16:30					
17:00					
17:30					キッズ空手道 17:00~18:00 井上 博司 9/1・8・15・22 ¥3,200
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			休 講		
20:30					
21:00					

桃色=シンコー
水色=四 電 工

※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。