

1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		生活筋力向上@ゆっくりプログラム (生活習慣病予防運動) 10:00~11:00 藤田 洋一 1/9・16・23・30 ¥2,800	自力整体 10:00~11:00 滝川 祐美 1/10・17・24 ¥2,400	リラックスヨガ(木) 10:00~11:00 林 ゆう子 1/11・18・25 ¥2,400	朝ヨガ 9:45~10:45 林 ゆう子 1/12・19・26 ¥2,400
10:30	いきいきリズム体操 10:30~11:00 田淵 裕二 1/15・22・29 1回¥500				
11:00					リラックスヨガ(金) 11:00~12:00 林 ゆう子 1/12・19・26 ¥2,400
11:30	生活筋力向上@ゆっくりプログラム (介護予防運動) 11:15~12:15 田淵 裕二 1/15・22・29 ¥2,400	ザ・サーキット forピギナーズ+ 11:30~12:15 藤田 洋一 1/9・16・23・30 1回¥600		ゆったりリセットヨガ 11:30~12:30 Yurie 1/11・18・25 ¥2,400	
12:00					
12:30					
13:00	リラックスヨガ(月) 13:00~14:00 林 ゆう子 1/15・22・29 ¥2,400		大人のための チェアエクササイズ 12:30~13:30 藤田 摩理 1/10・17・24・31 ¥3,200		
13:30		コンディショニング ストレッチ 13:30~14:30 藤田 洋一 1/9・16・23・30 ¥3,200		大人のためのストレッチ 13:30~14:30 藤田 摩理 1/11・18・25 ¥2,400	書道教室 13:00~15:00 漆原 義典 1/5・12・19・26 ¥2,440
14:00			姿勢改善エクササイズ 14:00~15:00 藤田 摩理 1/10・17・24・31 ¥3,200		
14:30					
15:00	楽トレピラメンコ 14:30~15:30 檜 直子 1/22・29 ¥1,600			かんたんシェイプエアロ &ストレッチ 15:00~16:00 藤田 摩理 1/11・18・25 ¥2,400	
15:30		機能改善脳トレ運動 15:30~16:30 藤田 摩理 1/9・16・23・30 ¥3,200	リラックス整体 15:30~16:30 田淵 裕二 1/10・17・24・31 ¥3,200		金曜日の 健康づくり教室 15:30~16:30 藤田 洋一 1/12・19・26 1回¥800
16:00					
16:30					
17:00					キッズ空手道 17:00~18:00 井上 博司 1/5・12・19・26 ¥3,200
17:30					
18:00			ボーンズフォーライフ 18:00~19:00 萩田 一代 1/17・31 ¥1,600		
18:30					
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。