

# 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					
10:00	いきいき元気体操 4/1・8・15・22 9:30~10:30 田淵 裕二	生活筋力向上@ゆっくりプログラム (生活習慣病予防運動) 4/2・9・16・23 10:00~11:00 藤田 洋一	自力整体 4/3・10・17 10:30~11:30 滝川 祐美	リラックスヨガ(木) 4/4・11・18・25 10:00~11:00 林 ゆう子	朝ヨガ 4/5・12・19・26 9:45~10:45 林 ゆう子
10:30					
11:00	生活筋力向上@ゆっくりプログラム (介護予防運動) 4/1・8・15・22 11:00~12:00 田淵 裕二				リラックスヨガ(金) 4/5・12・19・26 11:45~12:45 林 ゆう子
11:30		ザ・サーキット forピギナース+ 4/2・9・16・23 10:00~11:00 藤田 洋一			
12:00				やさしいピラティス 4/4・11・18・25 11:30~12:30 檜 直子	
12:30					
13:00			楽しく若返り チェアエクササイズ 4/3・10・17・24 12:30~13:30 藤田 摩理		
13:30	リラックスヨガ(月) 4/1・8・15・22 13:00~14:00 林 ゆう子				
14:00		コンディショニング ストレッチ 4/2・9・16・23 10:00~11:00 藤田 洋一		健康美リンバストレッチ 4/4・11・18・25 13:30~14:30 藤田 摩理	書道教室 4/5・12・19・26 13:00~15:00 漆原 義典
14:30			姿勢改善エクササイズ 4/3・10・17・24 14:00~15:00 藤田 摩理		
15:00	楽トレピラメンコ 4/1・8・15・22 14:30~15:30 檜 直子				
15:30				やさしいエアロピクス 4/4・11・18・25 15:00~16:00 藤田 摩理	
16:00		機能改善脳トレ運動 4/2・9・16・23 15:30~16:30 藤田 摩理	リラックス整体 4/3・10・17・24 15:30~16:30 田淵 裕二		金曜日の 健康づくり教室 4/5・12・19・26 15:30~16:30 藤田 洋一
16:30					
17:00					
17:30					キッズ空手道 4/5・12・19・26 17:00~18:00 井上 博司
18:00					
18:30			ボーンズフォーライフ 4/3・17 18:00~19:00 萩田 一代		
19:00					
19:30					
20:00					
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。