

7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 9:30~10:30 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) 7/2・9・16・23 10:00~11:00 藤田 洋一		リラックスヨガ(木) 7/4・11・18・25 10:00~11:00 林 ゆう子	朝ヨガ 7/5・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) 7/1・8・22・29 11:00~12:00 田淵 裕二				リラックスヨガ(金) 7/5・12・19・26 11:00~12:00 林 ゆう子
11:30		ザ・サーキット forピギナス+ 7/2・9・16・23 11:30~12:15 藤田 洋一			
12:00				やさしいピラティス 7/4・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 7/3・10・17・24 12:30~13:30 藤田 摩理		
13:30	リラックスヨガ(月) 7/1・8・22・29 13:00~14:00 林 ゆう子				
14:00		コンディショニング ストレッチ 7/2・9・16・23 13:30~14:30 藤田 洋一		健康美リンパストレッチ 7/4・11・18・25 13:30~14:30 藤田 摩理	書道教室 7/5・12・19・26 13:00~15:00 漆原 義典
14:30			姿勢改善エクササイズ 7/3・10・17・24 14:00~15:00 藤田 摩理		
15:00	楽トレピラメンコ 7/1・8・22・29 14:30~15:30 檜 直子				
15:30				やさしいエアロビクス 7/4・11・18・25 15:00~16:00 藤田 摩理	
16:00		機能改善脳トレ運動 7/2・9・16・23 15:30~16:30 藤田 摩理	リラックス整体 7/3・10・17・24 15:30~16:30 藤田 洋一		金曜日の 健康づくり教室 7/5・12・19・26 15:30~16:30 藤田 洋一
16:30					
17:00					
17:30					キッズ空手道 7/5・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 7/3・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



教室案内

主催：四電工・シンコースポーツグループ

◎初めての方は、新規申し込み書の提出が必要です。

参加料を添えて受付までお越しください。先着順のため、定員になり次第締め切らせていただきます。空き状況委つきましては、お電話、または受付でご確認ください。

◎単発教室は事前予約が必要です。

いきいき元気体操

転倒予防や簡単なトレーニングでの筋力向上を行います。
脳トレもあり楽しいですよ♪

<開催日>
7月は休講します
<時間>
9:30~10:30
<参加料>
3,200円(税込)
<講師>
田淵 裕二



月

生活筋力向上®ゆっくりプログラム 介護予防運動

ストレッチ・筋トレなどを行います。
元気に動ける体を維持しましょう!

<開催日>
7月1日、8日、22日、29日
<時間>
11:00~12:00
<参加料>
3,200円(税込)
<講師>
田淵 裕二



月

リラクソヨガ(月曜)

ヨガを行うことで、身体のゆがみ等を矯正します。体質改善に効果あり♪

<開催日>
7月1日、8日、22日、29日
<時間>
13:00~14:00
<参加料>
3,200円(税込)
<講師>
林 ゆう子



月

楽トレ ピラメンコ

ピラティスとフラメンコのリズムを使って、いつまでも若々しく動ける体づくりをしませんか?

<開催日>
7月1日、8日、22日、29日
<時間>
14:30~15:30
<参加料>
3,200円(税込)
<講師>
檜 直子



月

生活筋力向上®ゆっくりプログラム 生活習慣病予防運動

生活筋力向上のためゆっくり筋トレ・ストレッチを行います。

<開催日>
7月2日、9日、16日、23日
<時間>
10:00~11:00
<参加料>
2,800円(税込)
<講師>
藤田 洋一



火

ザ・サーキット for ビギナーズ+

簡単な有酸素運動と自重での筋力トレーニング・ストレッチを組み合わせたプログラムです。

<開催日>
7月2日、9日、16日、23日
<時間>
11:30~12:15
<参加料>
1回600円(税込)
<講師>
藤田 洋一



単発

火

コンディショニングストレッチ

筋肉のバランスを調整して体をリフレッシュ! & 自律神経を整えて気分をリラックスさせましょう!

<開催日>
7月2日、9日、16日、23日
<時間>
13:30~14:30
<参加料>
3,200円(税込)
<講師>
藤田 洋一



火

機能改善脳トレ運動

青竹・ウエブリング等を使い、音楽に合わせて楽しく脳の活性化と体力アップを図ります。

<開催日>
7月2日、9日、16日、23日
<時間>
15:30~16:30
<参加料>
3,200円(税込)
<講師>
藤田 摩理



火

楽しく若返りチェアエクササイズ

イスを使うことで膝への負担を軽減し、股関節の動きをスムーズにします。優しいストレッチとトレーニングで楽しく動く身体を目指します。

<開催日>
7月3日、10日、17日、24日
<時間>
12:30~13:30
<参加料>
3,200円(税込)
<講師>
藤田 摩理



水

姿勢改善エクササイズ

ピラティスを取り入れてインナーマッスルを鍛えてシェイプアップ! 若々しい美姿勢を目指します。

<開催日>
7月3日、10日、17日、24日
<時間>
14:00~15:00
<参加料>
3,200円(税込)
<講師>
藤田 摩理



水

リラクソ整体

ストレッチを行うことで、疲れている筋肉を回復させます。身体をリセットさせる教室です。

<開催日>
7月3日、10日、17日、24日
<時間>
15:30~16:30
<参加料>
3,200円(税込)
<講師>
田淵 裕二



水

ボーンズフォーライフ

フェルデンクライスメソッドをもとにして、骨を強くし、身体の中心軸を見つけて美しい姿勢を目指します。

<開催日>
7月3日、17日
<時間>
18:00~19:00
<参加料>
1,600円(税込)
<講師>
萩田 一代



水

リラクソヨガ(木曜)

ヨガを行うことで、身体のゆがみ等を矯正します。体質改善に効果あり♪

<開催日>
7月4日、11日、18日、25日
<時間>
10:00~11:00
<参加料>
3,200円(税込)
<講師>
林 ゆう子



木

やさしいピラティス

初めての方向けのピラティスです。基本的な動きを組み合わせ、身体のバランスを整えます。

<開催日>
7月4日、11日、18日、25日
<時間>
11:30~12:30
<参加料>
3,200円(税込)
<講師>
檜 直子



木

健康美リンパストレッチ

正しい方向にリンパを流し、細胞や免疫力の活性化を図ります。筋膜リリースで体全体をほぐし整え、代謝の良い柔軟な美姿勢を目指します。

<開催日>
7月4日、11日、18日、25日
<時間>
13:30~14:30
<参加料>
2,400円(税込)
<講師>
藤田 摩理



木

やさしいエアロビクス

リズムを楽しみながら全身を動かし、体力・筋力UPを図り、ストレッチで身体を整えます。

<開催日>
7月4日、11日、18日、25日
<時間>
15:00~16:00

<参加料>
2,400円(税込)
<講師>
藤田 摩理



木

朝ヨガ

ゆったりとした呼吸と動きで脳と身体を目覚めさせ、整えていきます。
朝ヨガで1日を快適に♪

<開催日>
7月5日、12日、19日、26日
<時間>
9:45~10:45

<参加料>
3,200円(税込)
<講師>
林 ゆう子



金

リラックスヨガ(金曜)

ヨガを行うことで、身体のゆがみ等を矯正します。体質改善に効果あり♪

<開催日>
7月5日、12日、19日、26日
<時間>
11:00~12:00

<参加料>
3,200円(税込)
<講師>
林 ゆう子



金

書道教室

書くことが好きな方、興味がある方、一緒に練習してみませんか？

<開催日>
7月5日、12日、19日、26日
<時間>
13:00~15:00

<参加料>
2,440円(税込)
<講師>
漆原 義典



金

金曜日の健康づくり教室

毎回テーマを変えて、健康促進を図るためのトレーニングやストレッチを行います。

<開催日>
7月5日、12日、19日、26日
<時間>
15:30~16:30

<参加料>
1回800円(税込)
<講師>
藤田 洋一



金

キッズ空手道

空手を通じ、礼節を重んじ、健康で忍耐強い心と体を養います。基本の組み手を学んで、集中力や瞬発力を身につけましょう！

<開催日>
7月5日、12日、19日、26日
<時間>
17:00~18:00

<参加料>
3,200円(税込)
<講師>
井上 博司



金

要事前予約

7月の週替わりレッスン



日程	時間	教室名	講師	参加料
7月10日(水)	18:00~19:00	フラメンコ	檜	800円
7月24日(水)	18:00~19:00	いきいき元気体操	田淵	800円

<準備物>

- ・動きやすい服装
- ・タオル
- ・水分補給できるもの
- ・室内シューズ(フラメンコ)
- ・ヨガマット(貸出あります)



<注意事項>

- ・各教室は先着順に受け付け、定員になり次第締め切ります。
- ・受講料は1か月ごと(月額)に、受付にお支払いください。
- ・教室によって、受講料のほかに教材費をいただくことがあります。
- ・いったん納入された受講料等は、特別な事情を除き払い戻しできません。
- ・お客様の個人情報はサービス提供の郵便物、電話、電子メール等によるお知らせ、アフターサービス及びマーケティング(アンケートのお願い等)に使用します。
- ・お客様から頂いた個人情報は、ご本人の同意なしに第三者に開示、提供したりすることは致しません。

詳しくは公式SNSでチェック！



Facebook



X
(旧Twitter)



LINE
友だち追加は
こちらから



武道館個人利用料金

■定期券

●一般

●生徒&高齢者

1か月	490円	1か月	370円
3か月	1,250円	3か月	930円

■1回券

●一般

80円

●生徒&高齢者

60円

●身障者

障害者手帳提示で無料

●弓道具

80円



■ことடன்バス朝日町線

「県立武道館」下車徒歩1分

■まちなかループバス

「高松けいりん場」下車徒歩1分

●香川県立武道館

〒760-0066

高松市福岡町1-5-5