

8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) 8/6・20・27 10:00~11:00 藤田 洋一		リラックスヨガ(木) 8/29 10:00~11:00 林 ゆう子	朝ヨガ 8/30 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) 8/26 11:00~12:00 田淵 裕二	ザ・サーキット forビギナーズ+ 8/6・20・27 11:30~12:15 藤田 洋一		やさしいピラティス 8/1・22・29 11:30~12:30 檜 直子	リラックスヨガ(金) 8/30 11:00~12:00 林 ゆう子
11:30					
12:00					
12:30					
13:00	リラックスヨガ(月) 8/26 13:00~14:00 林 ゆう子	コンディショニング ストレッチ 8/6・20・27 13:30~14:30 藤田 洋一	楽しく若返り チェアエクササイズ 8/7・21・28 12:30~13:30 藤田 摩理		
13:30					
14:00				健康美リンバストレッチ 8/1・8・22・29 13:30~14:30 藤田 摩理	書道教室 8/2・9・23・30 13:00~15:00 漆原 義典
14:30			姿勢改善エクササイズ 8/7・21・28 14:00~15:00 藤田 摩理		
15:00	楽トレピラメンコ 8/5・19・26 14:30~15:30 檜 直子				
15:30				やさしいエアロビクス 8/1・8・22・29 15:00~16:00 藤田 摩理	
16:00		機能改善脳トレ運動 8/6・20・27 15:30~16:30 藤田 摩理	リラックス整体 8/7・21・28 15:30~16:30 藤田 洋一		金曜日の 健康づくり教室 8/2・23・30 15:30~16:30 藤田 洋一
16:30					
17:00					
17:30					キッズ空手道 8/2・23・30 17:00~18:00 井上 博司
18:00					
18:30			ボーンズフォーライフ 8/7・21 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。



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下さい。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を
上を行います。
脳トレもあり楽しい

<開催日>
7月

休講中

<参加料>
800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>
8月26日
<時間>
11:00~12:00

<参加料>
800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>
8月26日
<時間>
13:00~14:00

<参加料>
800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>
8月5日、19日、26日

<時間>
14:30~15:30

<参加料>
2,400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>
8月6日、20日、27日

<時間>
10:00~11:00

<参加料>
2,100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>
8月6日、20日、27日

<時間>
11:30~12:15

<参加料>
1回600円(税込)

<講師>
藤田 洋一



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ク
スさせましょう！

<開催日>
8月6日、20日、27日

<時間>
13:30~14:30

<参加料>
2,400円(税込)

<講師>
藤田 洋一



火

機能改善脳トレ運動

青竹・ウェーブリング等を使い、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>
8月6日、20日、27日

<時間>
15:30~16:30

<参加料>
2,400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>
8月7日、21日、28日

<時間>
12:30~13:30

<参加料>
2,400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>
8月7日、21日、28日

<時間>
14:00~15:00

<参加料>
2,400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>
8月7日、21日、28日

<時間>
15:30~16:30

<参加料>
2,400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>
8月7日、21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>
8月29日

<時間>
10:00~11:00

<参加料>
800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>
8月1日、22日、29日

<時間>
11:30~12:30

<参加料>
2,400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>
8月1日、8日、22日、29日

<時間>
13:30~14:30

<参加料>
3,200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>
8月1日、8日、22日、29日
<時間>
15:00~16:00
<参加料>
3,200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>
8月30日
<時間>
9:45~10:45
<参加料>
800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>
8月30日
<時間>
11:00~12:00
<参加料>
800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>
8月2日、9日、23日、30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>
8月2日、23日、30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>
8月2日、23日、30日
<時間>
17:00~18:00
<参加料>
2,400円(税込)
<講師>
井上 博司



金

要事前予約

8月の週替わりレッスン



日程	時間	教室名	講師	参加料
8月28日(水)	18:00~19:00	フラメンコ	檜	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