




# 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を  
上を行います。  
脳トレもあり楽しい  
<開催日>  
7月  
**休講中**




2,400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>  
2月3日、10日、17日  
<時間>  
11:00~12:00  
<参加料>  
2,400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>  
2月3日、10日、17日  
<時間>  
13:00~14:00  
<参加料>  
2,400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>  
2月3日、10日、17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>  
2月4日、18日、25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>  
2月4日、18日、25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ク  
スさせましょう！

<開催日>  
2月4日、18日、25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>  
2月4日、18日、25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>  
2月5日、12日、19日、26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>  
2月5日、12日、19日、26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>  
2月5日、12日、19日、26日  
<時間>  
15:30~16:30  
<参加料>  
3,200円(税込)  
<講師>  
藤田 洋一




**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>  
2月5日、19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>  
2月6日、13日、20日、27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>  
2月13日、20日、27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>  
2月13日、20日、27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>  
2月13日、20日、27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>  
2月7日、14日、21日、28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>  
2月7日、14日、21日、28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>  
2月7日、14日、21日、28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>  
2月7日、14日、21日、28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>  
2月7日、14日、21日、28日  
<時間>  
17:00~18:00  
<参加料>  
3,200円(税込)  
<講師>  
井上 博司



金

Pick up!

## キッズ空手道

空手は、心と身体の両側面を鍛えることができるスポーツです。また、武道なので礼儀作法を重んじ、「礼儀や思いやりの心を身につけてほしい」「心身ともに強い子に育ててほしい」方におすすめの教室です。体験参加も可能なので、お気軽にお問い合わせください。

<準備物>

・動きやすい服装 ・タオル・水分補給できるもの



<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!



### 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



#### ■ ことでんバス朝日町線

「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