



# 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。

## 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>  
5月12日、19日、26日

<時間>  
11:00~12:00

<参加料>  
3,000円(税込)

<講師>  
田淵 裕二



月

## リラックスヨガ(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>  
5月12日、19日、26日

<時間>  
13:00~14:00

<参加料>  
3,000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>  
5月12日、19日、26日

<時間>  
14:30~15:30

<参加料>  
3,000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>  
5月13日、20日、27日

<時間>  
10:00~11:00

<参加料>  
2,700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>  
5月13日、20日、27日

<時間>  
11:30~12:15

<参加料>  
1回800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>  
5月13日、20日、27日

<時間>  
13:30~14:30

<参加料>  
3,000円(税込)

<講師>  
藤田 洋一



火

## 機能改善脳トレ運動

青竹・ウェービング等を使い、音楽に合  
わせて楽しく脳の活性化と体カアップを図  
ります。

<開催日>  
5月13日、20日、27日

<時間>  
15:30~16:30

<参加料>  
3,000円(税込)

<講師>  
藤田 摩理



火

## 太極拳教室

運動効果が高く、リラックス効果もあるた  
め、身体だけでなく心の健康維持にも役立  
ちます。

<開催日>  
5月14日、21日、28日

<時間>  
10:00~11:00

<参加料>  
3,000円(税込)

<講師>  
藤井 和代



水

## 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>  
5月7日、14日、21日、28日

<時間>  
12:30~13:30

<参加料>  
4,000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>  
5月7日、14日、21日、28日

<時間>  
14:00~15:00

<参加料>  
4,000円(税込)

<講師>  
藤田 摩理



水

## リラックス整体

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>  
5月7日、14日、21日、28日

<時間>  
15:30~16:30

<参加料>  
4,000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>  
5月7日、21日

<時間>  
18:00~19:00

<参加料>  
2,000円(税込)

<講師>  
萩田 一代



水

## リラックスヨガ(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>  
5月1日、8日、15日、22日

<時間>  
10:00~11:00

<参加料>  
4,000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>  
5月8日、15日、22日、29日

<時間>  
11:30~12:30

<参加料>  
4,000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>  
5月8日、15日、22日、29日

<時間>  
13:30~14:30

<参加料>  
4,000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>  
5月8日、15日、22日、29日  
<時間>  
15:00~16:00

<参加料>  
4,000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>  
5月2日、9日、16日、23日  
<時間>  
9:45~10:45

<参加料>  
4,000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>  
5月2日、9日、16日、23日  
<時間>  
11:00~12:00

<参加料>  
4,000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>  
5月9日、16日、23日、30日  
<時間>  
13:00~15:00

<参加料>  
3,600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>  
5月2日、9日、16日、23日  
<時間>  
15:30~16:30

<参加料>  
1回1,000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>  
5月9日、16日、23日、30日  
<時間>  
17:00~18:00

<参加料>  
4,000円(税込)  
<講師>  
井上 博司



金

Pick up!

## 太極拳教室

太極拳は、年齢や体力に関係なく、どなたでも楽しめます。腰痛、肩こりで悩んでいる方、ストレスの溜まっている方、一緒に身体を動かしてみませんか？

5月14日・21日・28日 10:00~11:00  
定員:各10名 参加料:全3回 3,000円

持ち物:動きやすい服装・室内シューズ・タオル・水分補給できるもの

どなたでも参加いただけます。  
一緒に太極拳を楽しみましょう♪



### <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