



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。

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2日、9日、16日

<時間>

11:00~12:00

<参加料>

3,000円(税込)

<講師>

田渕 裕二



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3日、10日、17日、24日

<時間>

10:00~11:00

<参加料>

3,600円(税込)

<講師>

藤田 洋一



火

機能改善脳トレ運動

青竹・エ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3日、10日、17日、24日

<時間>

15:30~16:30

<参加料>

4,000円(税込)

<講師>

藤田 摩理



火

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4日、18日、25日

<時間>

14:00~15:00

<参加料>

3,000円(税込)

<講師>

藤田 摩理



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>

2月5日、12日、19日、26日

<時間>

10:00~11:00

<参加料>

4,000円(税込)

<講師>

林 ゆう子



木

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>

2月2日、9日、16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>

2月2日、9日、16日

<時間>

14:30~15:30

<参加料>

3,000円(税込)

<講師>

檜 直子



月

ザ・サークット 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3日、10日、17日、24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>

2月3日、10日、17日、24日

<時間>

13:30~14:30

<参加料>

4,000円(税込)

<講師>

藤田 洋一



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>

2月18日、25日

<時間>

10:00~11:00

<参加料>

2,000円(税込)

<講師>

藤井 和代



水

楽らく若返りチアエクササイズ

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に動く身体を目指します。

<開催日>

2月4日、18日、25日

<時間>

12:30~13:30

<参加料>

3,000円(税込)

<講師>

藤田 摩理



水

ボーンズフォーライフ

フェルデンクライスマ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4日、18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>

2月5日、12日、19日、26日

<時間>

15:30~16:30

<参加料>

3,000円(税込)

<講師>

藤田 摩理



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5日、12日、19日、26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>

2月5日、19日、26日

<時間>

13:30~14:30

<参加料>

3,000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>

2月5日、19日、26日

<時間>

15:00～16:00

<参加料>

3,000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自覚めさせ、整えていきます。

朝ヨガで1日を快適に♪

<開催日>

2月6日、13日、20日、27日

<時間>

9:45～10:45

<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>

2月6日、13日、20日、27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>

2月6日、13日、20日、27日

<時間>

15:30～16:30

<参加料>

1回1,000円(税込)

<講師>

藤田 洋一

単発



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6日、13日、20日、27日

<時間>

11:00～12:00

<参加料>

4,000円(税込)

<講師>

林 ゆう子



金

PICK UP!

楽トレピラメンコ

ピラティスとフラメンコの半分ずつのいいとこどりレッスン♪

まずは、ストレッチを兼ねたピラティスを行い、みんなで簡単なフラメンコを踊ります。

初めてでも大丈夫!指先を使うので、脳トレにもなります!

2月2日、9日、16日 14:30～15:30

定員:15名 参加料:全3回 3,000円

持ち物: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きできません。
- 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3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ヶ月

490円

1ヶ月

370円

3ヶ月

1,250円

3ヶ月

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