



# 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。

## 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3日、34日、31日  
<時 間>  
11:00~12:00  
<参加料>  
3,000円(税込)  
<講 師>  
玉井 千裕



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>  
8月31日  
<時 間>  
13:00~14:00  
<参加料>  
1,000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>  
8月3日、17日、24日、31日  
<時 間>  
14:30~15:30  
<参加料>  
4,000円(税込)  
<講 師>  
檜 直子



月

## お手玉とボールで機能改善

お手玉やボールを使った簡単な運動やストレッチを行います。  
楽しく動いて、動きやすい体に！

<開催日>  
8月25日  
<時 間>  
10:00~11:00  
<参加料>  
1,000円(税込)  
<講 師>  
塩田 恭平



火

## 簡単エアロ

運動が苦手な方でも大丈夫な初心者向けのエアロビクスです。音楽に合わせて体を動かし、体力アップを目指しましょう！

<開催日>  
8月25日  
<時 間>  
11:30~12:15  
<参加料>  
1,000円(税込)  
<講 師>  
塩田 恭平



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フレッシュさせましょう！

<開催日>  
7月7日、28日  
<時 間>  
13:30~14:30  
<参加料>  
4,000円(税込)  
<講 師>  
藤田 摩理

休講中

火

## 認知力UP!青竹脳トレ運動

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4日、18日、25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>  
8月5日、19日、26日  
<時 間>  
10:00~11:00  
<参加料>  
3,000円(税込)  
<講 師>  
藤井 和代



水

## 笑顔でいきいき!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5日、19日、26日  
<時 間>  
12:30~13:30  
<参加料>  
3,000円(税込)  
<講 師>  
藤田 摩理



水

## 美姿勢ストレッチ&トレーニング

ピラティスやトレーニングを取り入れインナーマッスルを鍛えて、ストレッチで体を整え、若々しい美姿勢を目指します。

<開催日>  
8月5日、19日、26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1日、28日  
<時 間>  
15:30~16:30  
<参加料>  
4,000円(税込)  
<講 師>  
藤田 摩理

休講中

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、身体を中心軸を見つけて美しい姿勢を目指します。

<開催日>  
8月5日、19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>  
8月27日  
<時 間>  
10:00~11:00  
<参加料>  
1,000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>  
8月6日、20日、27日  
<時 間>  
11:30~12:30  
<参加料>  
3,000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>  
8月6日、20日、27日  
<時 間>  
13:30~14:30  
<参加料>  
3,000円(税込)  
<講 師>  
藤田 摩理



木

## からだ整う!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6日、20日、27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28日  
<時間>  
9:45~10:45  
<参加料>  
1,000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>  
8月28日  
<時間>  
11:00~12:00  
<参加料>  
1,000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>  
8月7日、21日、28日  
<時間>  
13:00~15:00  
<参加料>  
2,700円(税込)  
<講師>  
漆原 義典



金

## いきいき健康づくり教室

簡単なストレッチとリズム運動で10年先も自分の足で歩こう!

<開催日>  
8月28日  
<時間>  
15:30~16:30  
<参加料>  
1回1,000円(税込)  
<講師>  
檜 尚子



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7日、21日、28日  
<時間>  
17:00~18:00  
<参加料>  
3,000円(税込)  
<講師>  
井上 博司



金

8月限定!

単発参加料金を1,500円→1,000円

8月の期間限定で下記の教室の1回参加料金を値下げします。

教室の日程は、日程表をご確認ください。

- ・介護予防運動 ・リラックスヨガ(月) ・ピラメンコ ・太極拳
- ・ボーンズフォーライフ ・リラックスヨガ(木) ・やさしいピラティス
- ・朝ヨガ ・リラックスヨガ(金) ・キッズ空手道

参加したい教室があれば、武道館受付までお申し付けください。



### <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