



Pikaraスタジアム スポーツ教室のご案内

10月・11月・12月

曜日	月		火		水		木		金		土	日
	トレーニング ルーム2	主競技場 会議室	トレーニング ルーム2	会議室 トレーニング ルーム1	トレーニング ルーム2	主競技場 会議室	トレーニング ルーム2	主競技場 会議室	トレーニング ルーム2	主競技場 会議室	トレーニング ルーム2	トレーニング ルーム2
9:00												
10:00		9:30~11:00 ● ノルディック ウォーキング	10:00~11:00 ● スロー パンチDE エアロ					9:30~10:30 ● パンチ&キック エアロ エクササイズ	10:00~11:00 ● スッキリ 体操教室	10:00~11:00 ● ステップ エクササイズ	9:45~10:45 ● マインド フルネスヨガ	10:00~11:00 ● リフレッシュ ヨガ
11:00			11:15~12:00 ● リフレッシュ ヨガ					10:45~11:45 ● 介護予防 ヨガ		● フット セラピー	11:00~12:00 ● 美筋 トレーニング	
12:00	11:30~12:30 ● ピラティス				11:15~12:15 ● 美筋 トレーニング							
13:00	13:00~14:00 ● ZUMBA GOLD®		13:00~14:00 ● はじめて ピラティス		13:00~14:00 ● ちょこ トレ			13:00~14:00 ● 健康 エアロピクス 教室		12:30~13:15 ● 骨盤底筋体操 からの体幹 トレーニング	13:30~14:30 ● ZUMBA ®	
14:00	14:30~15:30 ● 健康体操		14:15~15:00 ● 生活筋力向上 ゆっくり プログラム	14:00~15:30 ● ダイエット 教室	14:30~15:30 ● 太極舞 ®			14:30~15:30 ● ZUMBA GOLD &セルフコンディ ショニング®		14:45~15:45 ● リフレッシュ ヨガ + ゆっくり筋トレ	14:45~15:45 ● 太極舞 & ボディメンテ ナンス体操	
16:00	16:00~17:00 ● 運動が得意 になる教室①		16:30~17:15 ● こどもエアロ ピクス教室		18:20~18:40 ● ストレッチポール 〈会議室〉					16:00~17:00 ● かけっこが得意 になる教室 (年中~小1)		
17:00			17:30~18:15 ● 美筋 トレーニング					17:00~18:00 ● 走るのが得意 になる教室①		17:30~18:30 ● かけっこが得意 になる教室 (小1~小6)		
18:00		17:30~18:30 ● 運動が得意 になる教室②	18:30~19:30 ● ZUMBA ®		17:30~18:30 ● ピラティス	17:30~18:30 ● 体育が得意に なる教室①		18:15~19:15 ● リフレッシュ ヨガ	18:15~19:15 ● 走るのが得意 になる教室②	18:30~19:30 ● ZUMBA GOLD®		
19:00	18:45~19:30 ● ZUMBA STEP (45分)®		19:45~20:45 ● ZUMBA ®		18:50~19:35 ● からだ メイキング (45分)	18:45~19:45 ● 体育が得意に なる教室②		19:30~20:30 ● やさしい エアロ		19:45~20:45 ● ZUMBA ®		
20:00	19:45~20:45 ● マインド フルネスヨガ				19:45~20:45 ● パンチ & キック エクササイズ							
21:00												

土曜日、日曜日の
レッスンの日程は
未定です。
決まり次第
お知らせします。

参加申込み方法

下記の参加申込日より、管理事務室にて受付いたします。
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。
スポーツ保険加入の場合は別途料金が必要です。
(大人：1,850円、子供：800円 シニア：1,200円)
いかなる場合でも、キャンセル・返金はいたしかねます。
参加者が4名以下の場合、教室を中止させていただく場合がございます。
教室参加の方は、トレーニングルーム・ストレッチポールに無料で参加する事が出来ます。
但し、トレーニングルームは初回講習会の受講が必要です。

**参加申込み
受付期間**

- 継続参加 (対象：現在の教室を続けられる方)
8月24日~9月6日
- クラス変更 (対象：現在の教室から違う教室へ変わる方)
9月7日~13日
- 新規・追加 (初めての方・追加で新しく教室を始める方)
9月14日~定員になるまで

* 上記期間を過ぎても受付できますが、定員になり次第、締め切らせていただきます。

**単発
参加の
ご案内**

- ・ 定員となっている教室へはご参加いただけませんので、ご了承ください。
- ・ 事前に空き状況を確認の上ご参加下さい。
- ・ 予約は受付しておりません。当日、お越しいただき、参加料を窓口にてお支払いください。

**ご継続
の方へ**

- ・ 回数券(5枚綴り)の購入をお願いします。(回数券の有効期限はありません)
- ・ ご継続の方でも、回数券をお持ちでない場合は、単発料金(1回参加料+200円)をいただきます。
- ・ クラス変更をご希望の方は、左記の期間内で手続きをして下さい。希望のクラスが満員の場合は、クラス変更できません。

マークについて

- → 汗をかきたい方にオススメです。
- ★ → 体のバランスやリラックスしたい方にオススメです。
- → 65歳以上の方を対象とした教室です。
- ☆ → 幼稚園~小学生を対象とした教室です。

お問い合わせ

Pikaraスタジアム
(香川県立丸亀競技場)

〒763-0053
香川県丸亀市金倉町830

TEL 0877-21-5800
FAX 0877-21-5801

