



3月の土日レッスン

土曜日

日程	教室名	時間	参加料	定員	講師	内容
3月6日	マインドフルネスヨガ	9:45~10:45	510円	15名	眞鍋	ヨガを行いながら、感情やストレスのコントロールを行い、元気な体と心づくりのお手伝いをします。
	美筋トレーニング	11:00~12:00	510円	15名	AKI	クラシックバレエや、ヨガのストレッチ方法で、しなやかに!また、筋力トレーニングで美しい体づくりを目指す教室です。
	ベリーシェイプ	12:30~13:30	510円	15名	近藤	「ベリーダンス」の特徴的な動きを使い、特にお腹、骨盤周りのムーブメントを取り入れ、シェイプアップ効果に加え、女性ホルモンの正常な分泌を促す体質改善型エクササイズです。
3月27日	マインドフルネスヨガ	9:45~10:45	510円	15名	眞鍋	ヨガを行いながら、感情やストレスのコントロールを行い、元気な体と心づくりのお手伝いをします。
	美筋トレーニング	11:00~12:00	510円	15名	AKI	クラシックバレエや、ヨガのストレッチ方法で、しなやかに!また、筋力トレーニングで美しい体づくりを目指す教室です。
	ZUMBA®	13:30~14:30	510円	15名	齊藤	音楽に合わせて楽しく動きながらダイエットに最適なフィットネスプログラムです。脂肪燃焼、ストレス解消に効果的です。
	太極舞® &ボディコンディショニング	14:45~15:45	510円	15名	齊藤	モビバンを使って、全身ストレッチ、筋力トレーニングセルフコンディショニング!肩こり解消にも効果的です。

参加申込み方法

お電話、または、管理事務室にて受付いたします。参加料は、当日受付にてお支払いください。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。

お申込は、必ず参加者本人が行ってください。

申込受付開始:3月1日(月)9:00~

当日参加

定員に達していない教室は当日参加も受付していますが、追加料金が200円必要です。

その他注意事項

お申し込み後のキャンセルは受付いたしかねます。

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

