

土曜レッスン

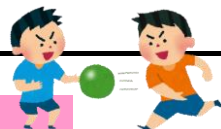
土曜日の特別レッスンです！

「ちょっと体験してみたい」「どんなのか気になる」
という方におススメ。

新しく”ザ・サーキットforビギナーズ”が仲間入り！
短時間で効率の良い運動ができますよ。
ぜひ、ご参加ください。



日 程	教 室 名	講 師	時 間	定 員	参 加 料	内 容
8月14日	NEW ザ・サーキット forビギナーズ	福田	10:00~10:30	15名	310円	スロートレーニングやクイック動作の筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングの初心者バージョンです。このクラスで体力アップを目指しましょう！
	ちょこトレ 	篠丸	10:45~11:45	15名	510円	ストレッチ、体幹、リラクゼーションなど、様々なトレーニングを行う教室です。 ちょこっとトレーニングしてみませんか？
	生活筋力向上 ゆっくりプログラム	曾根	13:00~13:45	15名	310円	ゆっくりとした動きで全身を鍛えます。 筋力アップで、基礎代謝UPにも効果的です！
	すこやかキッズ体操 (対象：4歳~6歳と保護者)	曾根	14:30~15:30	10組	510円	4~6歳を対象とした、親子で行う簡単な運動教室です。親子のコミュニケーションにもおススメです。



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。

申込受付開始：7月19日（月）9:00~

※オリンピック事前合宿期間（7月15日~8月1日）は電話で受け付けます。

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。

また、いかなる場合でも返金はありませんので、ご了承ください。



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