

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
時間	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		9:30~11:00										
10:00		☀️ ノルディック ウォーキング	10:00~11:00				9:30~10:30	☀️ パンチDe エアロ	10:00~11:00	☀️ ステップ エクササイズ		
11:00			☀️ スロー パンチDe エアロ				10:45~11:45	★ スッキリ 体操教室		★ フット セラピー		
12:00	11:30~12:30		11:15~12:00		11:15~12:15		★ 介護予防 ヨガ					
13:00	ピラティス		★ リフレッシュ ヨガ		☀️ 美筋 トレーニング							
14:00	13:00~14:00		13:00~14:00		13:00~14:00		13:00~14:00	☀️ 健康 エアロピクス 教室		13:30~14:30		
15:00	ZUMBA GOLD®		★ はじめて ピラティス		★ ちょこ トレ					★ ピラティス		
16:00	14:30~15:30		14:15~15:00		14:30~15:30		14:30~15:30	☀️ ZUMBA GOLD &セルフコンディ ショニング®		14:45~15:45		
17:00	健康体操		★ 生活筋力向上 ゆっくり プログラム	★ ダイエット 教室	★ 太極舞®					★ リフレッシュ ヨガ + ゆっくり筋トレ		
18:00	15:45~16:45		★ フラメンコ 体操							16:00~17:00		
19:00	ベリー シェイプ	★ かけっこ &体育教室 (ベーシック)	★ バレエ DEダンス							★ かけっこ &体育教室 (幼児)		
20:00	17:20~18:20		★ 17:30~18:15		17:30~18:30		17:00~18:00	★ りくじょう 教室 走るコース①		★ かけっこ &体育教室 (ベーシック)		
21:00	18:45~19:30		☀️ 美筋 トレーニング		★ ピラティス		★ りくじょう 教室 走るコース②			★ かけっこ &体育教室 (ステップアップ)		
	ZUMBA STEP (45分)®		18:30~19:30		18:20~ 18:40 ストレッチ ポール (会議室)		18:15~19:15	★ リフレッシュ ヨガ		★ ZUMBA GOLD®		
	19:45~20:45		19:45~20:45		★ からだ メイキング (45分)		★ やさしい エアロ			★ かけっこ &体育教室 (ステップアップ)		
	★ マインド フルネスヨガ		★ ZUMBA®		★ パンチ エクササイズ					★ ZUMBA®		

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。

***割引情報**

2つ以上教室を申し込む方は
2つめ以降の教室全て！
¥1,000引き！
領収証の訂正印は省略させて
いただいています。
必要な方はお申し出ください。

**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23日～9月5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6日～9月12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13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
ご
発
参
加
の**

- ・ 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。
- ・ 参加料は、裏面 () 内の金額です。

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

