



11月の 特別レッスン



事前予約制

日程	教室名	時間	参加料	定員	講師	内容
11月14日 (日)	やさしいエアロ	10:00~11:00	510円	15名	湊	はじめての方や、運動が苦手な方向けの、やさしい動きを組み合わせたエアロビクスの教室です。
	美筋トレーニング	11:15~12:15	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。
	健康エアロビクス教室	13:30~14:30	510円	15名	草薙	美容と健康を目的とした、やさしい動きを組み合わせたエアロビクスの教室です。
	ザ・サーキットforビギナーズ	14:45~15:30	310円	15名	福田	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。
	ちょこトレ	15:45~16:45	510円	15名	篠丸	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。
11月23日 (火・祝)	パンチエクササイズ	10:00~11:00	510円	15名	湊	エアロビクスにパンチやキックが入った格闘系の教室です。 シェイプアップにオススメです♪
	フラメンコ体操	11:15~12:15	510円	15名	檜	フラメンコそのものではなく、ストレッチ効果や運動効率の高いエクササイズをフラメンコ風にアレンジしました。スペインの名曲の数々にのせて、楽しく体を動かしましょう。
	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、筋力トレーニングで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

管理事務室にてお名前とお電話番号をお伝えください。(電話でも受け付けます。)

参加料は、当日受付でお支払いください。

申込開始: 10月25日(月) 9:00~

締切: 11月14日(日)開催の教室 ~11月 7日(日) 抽選日: 11月 8日(月)

11月23日(火・祝)開催の教室 ~11月14日(日) 抽選日: 11月15日(月)

※人数が多い場合は抽選となります。(抽選対象の教室、実施の有無等についてはHPでお知らせいたします)

※当選の場合、**抽選日の翌日中**にお電話でお知らせします。

※落選の方へはご連絡いたしません。

※申込者数が少ない場合、中止となる可能性があります。

※当日参加は受け付けません。事前に申込みをしてください。

その他注意事項

申込締切後のキャンセルはできません。(キャンセルされる場合は、参加料を当日までにお支払いください。)

また、いかなる場合でも返金はできませんので、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