



追加有料レッスン

日程	教室名	講師	時間	内容	参加料
10月13日	美筋トレーニング(水)	AKI	水曜日 (11:15~12:15)	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。	510円
	ちょこトレ	篠丸	水曜日 (13:00~14:00)	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?	510円
	太極舞®	齊藤	水曜日 (14:30~15:30)	太極舞とは・・・"心と体の癒し" 太極拳、気功法、中国武術の要素を取り入れ、ストレッチ、バランス、筋力トレーニングの動作により姿勢改善、体幹の強化に効果的です。	510円
	ピラティス	KAZUKO	水曜日 (17:30~18:30)	姿勢改善、怪我の予防、リハビリに効果があると言われていたピラティスの教室です。 無理なく筋力をアップすることで、元気な体作りをお手伝いします。	510円
10月14日	パンチDeエアロ(木)	湊	木曜日 (9:30~10:30)	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♪	510円
	～肩膝腰痛さよなら～ スッキリ体操教室	伊藤	木曜日 (10:00~11:00)	一人ひとりの悩みに合わせた体操の教室です。 運動に自信がない方や、痛みがあって運動ができない方でも安心して運動に取り組みます。 効率的な脂肪燃焼も期待できるので、ダイエットにもお勧めです。	510円
	介護予防ヨガ	眞鍋	木曜日 (10:45~11:45)	初心者・シニア向けのヨガ教室です。 運動能力の維持、向上にオススメです。	510円
	健康エアロビクス教室	草薙	木曜日 (13:00~14:00)	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。	510円
	ZUMBAGOLD® &セルフコンディショニング	齊藤	木曜日 (14:30~15:30)	ZUMBA GOLDで有酸素運動のあと、モビバン、ミニボール等で筋トレ、ストレッチで全身のバランスを整える運動を行います。	510円

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。

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。

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