



4月の土祝日レッスン



4月 土・祝日レッスン						
いすヨガ	23日	10:00~11:00	無料 体験会!!	10名	眞鍋	椅子に座ってできる簡単なヨガです。 体への負担を減らしながら行えるため、運動が初心者の方も、高齢者でも安心して参加できます。 また、筋力や循環機能アップによる寝たきり予防、集中力を上げることによる認知症予防など、ヨガは心身共に健康を保つ効果が期待できます。
ザ・サーキット + 筋膜リリース	23日	11:15~12:00	無料 体験会!!	15名	岡崎	初開催!! 音楽に合わせて有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行う教室です。 脂肪燃焼、筋力UPに効果が期待できます。
ステップエクササイズ	29日(金)	10:00~11:00	660円	20名	白玖	ステップ台を利用したエアロビクス教室です。脂肪燃焼、心拍持久力、足腰が強くなる効果に期待ができます。
ピラティス		11:15~12:15		20名	白玖	今まで意識していなかったコアの筋肉を効果的に鍛えることでしなやかに健康的な体を目指しましょう。
ZUMBA®	29日(金)	13:30~14:30	660円	18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		18名	齊藤	モビバンを使って、全身ストレッチ、筋トレ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

お電話、または管理事務室にお名前とご連絡先をお伝えください。参加料は当日お支払いください。

定員になり次第、申込を締め切ります。

申込受付期間:4月18日(月)9:00~

受付時間:9:00~20:00(締切日は17:00まで)

※参加者数が少ない場合は中止の可能性があります。

その他注意事項

※当日参加はできません。事前にお申し込みください。

※お申し込み後のキャンセルはできません。

※天災や新型コロナウイルスの感染状況等によるレッスンの中止の場合は、ホームページでお知らせします

体調管理について

コロナウイルス感染拡大防止のため、レッスン受講当日に、受付で検温をお願いいたします。

検温の結果、37.5℃を超える場合は参加できませんので、受付に申し出ください。

また、当日体調の悪い方(発熱・咳・くしゃみ・味覚障害等)も参加をお控えください。

感染予防のため、当日はマスクの着用をお願いいたします。



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