

事前予約制

# 12月18日土曜レッスン

## ☆ちょこトレ☆

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。運動不足が気になる方、トレーニング初心者におススメの教室です。

時 間：13:00～14:00  
参加料：510円  
定 員：15名  
講 師：篠丸 先生



## ☆すこやかキッズ体操 (対象：4歳～6歳と保護者)

4歳～6歳のお子様を対象とした、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。

時 間：14:30～15:15  
参加料：510円  
定 員：10組  
講 師：曾根 先生



## ☆ザ・サーキットforビギナーズ

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。

時 間：15:30～16:15  
参加料：310円  
定 員：15名  
講 師：福田 先生



### 参加申込み方法

お電話、または、管理事務室にて受け付けします。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：12月6日(月)9:00～**

※申し込みは、本人のみです。代理での申込は受け付けておりません。

### 当日参加

定員に達していない教室は当日参加も受け付けます。(当日料金：参加料+200円)

### 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