



2月の土日レッスン



2月23日(水・祝)

キッズK-POPダンス	10:00~10:45	510円	15名	AKI	TWICEやNiziUなどのK-POPダンスを踊ります。リズムに合わせて楽しく踊りましょう♪
美筋トレーニング	11:00~12:00	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。
ZUMBA®	13:30~14:30	510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	510円	18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。

2月26日(土)

パンチキックDe脂肪燃焼	9:30~10:30	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♪
マインドフルネスヨガ	10:45~11:45	510円	15名	眞鍋	ヨガを行いながら、感情やストレスのコントロールを行い、 元気な体と心づくりのお手伝いをします。
ベリーシェイプ	13:30~14:30	510円	15名	近藤	「ベリーダンス」の特徴的な動きを使い、特にお腹、骨盤周りのムーブメントを取り入れ、シェイプアップ効果に加え、女性ホルモンの正常な分泌を促す体質改善型エクササイズです。
すこやかキッズ体操 対象:親子(4歳~6歳)	15:00~16:00	510円	15名	曾根	親子で行う簡単な体操教室で。 親子のコミュニケーションにもオススメです。

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:2月14日(月)9:00~開催日の2日前の17:00

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、受付に申し出てください。

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