



# 5月の土曜日 レッスン



5月 土曜日レッスン						
いすヨガ	14日	10:00~11:00	660円	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、運動が苦手な方でも、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	7日・28日	11:15~12:00	500円	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。
ZUMBA®	28日	13:30~14:30	660円	18名	齊藤	世界中のあらゆる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	太極舞は、片足バランスで脳を刺激し、体幹強化の動きを取り入れた有酸素運動です。そのあとモビハンを使って、体をほぐして締めて、筋トレで全身運動をしています。肩こり、腰痛解消に効果的です。

## 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、申込みを締め切ります。

## ◆申込受付期間

いすヨガ・ザ・サーキット+筋膜リリース 4月23日(土) 9:00~  
ZUMBA・太極舞 5月2日(月) 9:00~

受付時間：9:00~20:00

※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感染状況などによるレッスン中止の場合は、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為、レッスン受講当日に、受付で検温をお願いします。

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

また、当日体調の悪い方(発熱・咳・くしゃみ・味覚障害など)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

