

Pikaraスタジアム スポーツ教室のご案内

4月・5月・6月



曜日	月		火		水		木		金		土	日
	トレーニング ルーム2	主競技場	トレーニング ルーム2	会議室 トレーニング ルーム1	トレーニング ルーム2	主競技場	トレーニング ルーム2	主競技場	トレーニング ルーム2	主競技場	トレーニング ルーム2	トレーニング ルーム2
9:00												
10:00		9:30~11:00 ノルディック ウォーキング						9:30~10:30 パンチDE エアロ				
11:00			10:00~11:00 パンチDE エアロ						10:00~11:00 ステップ エクササイズ			
12:00	11:30~12:30 NEW ピラティス		11:15~12:00 リフレッシュ ヨガ		11:15~12:15 美筋 トレーニング			10:45~11:45 介護予防 ヨガ				
13:00	13:00~14:00 ZUMBA GOLD®		13:00~14:00 はじめて ピラティス		13:00~14:00 ちょこ トレ			13:00~14:00 健康 エアロビクス 教室				
14:00	14:30~15:30 健康体操		14:15~15:00 生活筋力向上 ゆっくり プログラム	14:00~15:30 ダイエツ 教室	14:30~15:30 太極舞®			14:30~15:30 ZUMBA GOLD® &セルフコンディ ショニング		13:30~14:30 ピラティス	13:30~14:30 ZUMBA®	
15:00										14:45~15:45 ステップ エアロビクス 教室	14:45~15:45 太極舞 & モビバン エクササイズ	
16:00		16:00~17:00 運動が得意 になる教室①										
17:00			16:30~17:15 こどもエアロ ピクス教室		17:00~18:00 ピラティス	17:00~18:00 体育が得意に なる教室①		17:00~18:00 走るのが得意 になる教室①		16:00~17:00 なわとび JUMP! 運動が好きに なる教室		
18:00		17:30~18:30 運動が得意 になる教室②	17:30~18:15 美筋 トレーニング		18:20~18:40 ストレッチ ボール	18:30~19:30 体育が得意に なる教室②		18:15~19:15 リフレッシュ ヨガ		17:30~18:30 かけっこが得意 になる教室		
19:00	18:45~19:30 ZUMBA STEP (45分)®		18:30~19:30 ZUMBA®		18:50~19:35 からだ メイキング (45分)			19:30~20:30 ジョギング エアロ		18:30~19:30 ZUMBA GOLD®		
20:00	19:45~20:45 マインド フルネスヨガ		19:45~20:45 ZUMBA®		19:45~20:45 パンチ & キック エクササイズ					19:45~20:45 ZUMBA®		
21:00												

土曜日、日曜日の
レッスンの日程は
未定です。
決まり次第

参加申込み方法

下記の参加申込日より、管理事務室にて受付いたします。
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。
スポーツ保険加入の場合は別途料金が必要です。
(大人：1,850円、子供：800円 シニア：1,200円)
いかなる場合でも、キャンセル・返金はいたしかねます。
参加者が4名以下の場合、教室を中止させていただく場合がございます。
教室参加の方は、トレーニングルーム・ストレッチボールに無料で参加する事が出来ます
但し、トレーニングルームは初回講習会の受講が必要です。

*割引情報

2つ以上教室を申し込む方は
2つめ以降の教室全て！
¥1,000引き!
領収証の訂正印は省略させていただいて
います。
必要な方はお申し出ください。

参加申込み 受付期間

- 継続参加 (対象：現在の教室を続けられる方)
2月25日～3月10日
- クラス変更 (対象：現在の教室から違う教室へ変わる方)
3月11日～17日
- 新規・追加 (初めての方・追加で新しく教室を始める方)
3月18日～定員になるまで

*上記期間を過ぎても受付できますが、定員になり
次第、締め切らせていただきます。

単 ご 発 参 加 の

- ・定員となっている教室へはご参加いただけ
ませんので、ご了承ください。
- ・事前に空き状況を確認の上ご参加下さい。
- ・予約は受付しておりません。当日、お越し
いただき、参加料を窓口にてお支払いください。
- ・参加料は、裏面 () 内の金額です。

マークについて

- ☀ → 汗をかきたい方にオススメです。
- ✦ → 体のバランスやリラックスしたい方にオススメです。
- → 65歳以上の方を対象とした教室です。
- ★ → 幼稚園～小学生を対象とした教室です。

お 問 い 合 わ せ

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

教室名	講師	時間	日程	定員	参加料 (単発)	内容
ノルディックウォーキング (90分)	福田	月曜日 (9:30~11:00)	4/1, 8, 15, 22 5/13, 20, 27 6/10, 17, 24	15人	¥5,000 (¥700)	ポールを使うことで全身を動かし運動不足、 メタボ対策にもオススメです。歩く習慣を身につけませんか？
ピラティス	KAZUKO	月曜日 (11:30~12:30)	4/1, 8, 15, 22 5/13, 20, 27 6/10, 17, 24	20人	¥5,000 (¥700)	姿勢改善、怪我の予防、リハビリに効果があると言われて いる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。
ZUMBA GOLD®	齊藤	月曜日 (13:00~14:00)	4/1, 8, 15, 22 5/13, 20, 27 6/10, 17, 24	20人	¥5,000 (¥700)	ZUMBA初心者の方、シニアの方を対象としたクラス です。脂肪燃焼・体力作りに効果的です。
健康体操	藤田	月曜日 (14:30~15:30)	4/8, 15, 22 5/13, 20, 27 6/10, 17, 24	15人	¥2,500 (¥500)	65歳以上の方を対象とした体操の教室です。 転倒の予防などに効果的が期待できます。
ZUMBA STEP® (45分)	齊藤	月曜日 (18:45~19:30)	4/1, 8, 15, 22 5/13, 20, 27 6/10, 17, 24	20人	¥3,750 (¥575)	ステップ台を利用したZUMBAの教室です。ZUMBAの要素 で、楽しみながら体をしっかり引き締めます！昇降運動で足腰・ 体幹の強化に効果的です。
マインドフルネスヨガ	眞鍋	月曜日 (19:45~20:45)	4/1, 8, 15, 22 5/13, 20, 27 6/10, 17, 24	20人	¥5,000 (¥700)	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。
パンチDEエアロ	湊	火曜日 (10:00~11:00)	4/2, 9, 16, 23 5/14, 21, 28 6/4, 11, 18, (25)	25人	¥5,000 (¥700)	パンチとキックを組み合わせたエアロビクス教室です。 初心者向けで、ストレス解消にも効果的★
リフレッシュヨガ (朝の部：45分)	福岡	火曜日 (11:15~12:00)	4/2, 9, 16, 23 5/14, 21, 28 6/4, 11, 18, (25)	20人	¥3,750 (¥575)	初心者向けのヨガの教室です。 引き締まった体を目指す方にオススメです。
はじめて ピラティス	佐々木	火曜日 (13:00~14:00)	4/2, 9, 16, 23 5/14, 21, 28 6/4, 11, 18, (25)	15人	¥5,000 (¥700)	ピラティスを初めて行う方にオススメの教室です。 骨格の歪み改善、腰痛、肩こりの緩和にも期待が出来ます。
ダイエット教室	福田	火曜日 (14:00~15:30)	4/2, 9, 16, 23 5/14, 21, 28 6/4, 11, 18, (25)	10人	¥5,000 (¥700)	脂肪燃焼を本気で目的としている方を対象とした教室 です。ダイエット、メタボ対策にもオススメです。少人数制なので、 個人にあった指導を受けることが出来ます。
生活筋力向上 ゆっくりプログラム® (45分)	櫻井	火曜日 (14:15~15:00)	4/2, 9, 16, 23 5/14, 21, 28 6/4, 11, 18, (25)	15人	¥3,000 (¥500)	ゆっくりとした動きで全身を鍛えます。 筋力アップで、基礎代謝UPにも効果的です！
美筋トレーニング(火)	AKI	火曜日 (17:30~18:15)	4/2, 9, 16, 23 5/14, 21, 28 6/4, 11, 18, (25)	20人	¥3,750 (¥575)	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®	齊藤	火曜日 (18:30~19:30)	4/2, 9, 16, 23 5/14, 21, 28 6/4, 11, 18, (25)	20人	¥5,000 (¥700)	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！
		火曜日 (19:45~20:45)		20人	¥5,000 (¥700)	
美筋トレーニング(水)	AKI	水曜日 (11:15~12:15)	4/3, 10, 17 5/8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, (26)	20人	¥5,000 (¥700)	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。
ちょこトレ	藤田	水曜日 (13:00~14:00)	4/3, 10, 17 5/8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, (26)	10人	¥5,000 (¥700)	ストレッチ、体操、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。 ちょこトレトレーニングしてみませんか？
太極舞®	齊藤	水曜日 (14:30~15:30)	4/3, 10, 17 5/8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, (26)	20人	¥5,000 (¥700)	太極舞とは・・・「心と体の癒し」 太極拳、氣功法、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。
ピラティス	KAZUKO	水曜日 (17:00~18:00)	4/3, 10, 17, 24 5/15, 22, 29 6/5, 12, 19, (26)	20人	¥5,000 (¥700)	姿勢改善、怪我の予防、リハビリに効果があると言われて いる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。
からだメイキング (45分)	湊	水曜日 (18:50~19:35)	4/3, 10, 17, 24 5/15, 22, 29 6/5, 12, 19, (26)	25人	¥3,750 (¥575)	簡単なストレッチと、トレーニングを行う教室です。 体幹を鍛えて、芯から引き締めます！
パンチ&キック エクササイズ		水曜日 (19:45~20:45)	4/3, 10, 17, 24 5/15, 22, 29 6/5, 12, 19, (26)	25人	¥5,000 (¥700)	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♪
パンチDEエアロ	湊	木曜日 (9:30~10:30)	4/4, 11, 18 5/16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27	25人	¥5,000 (¥700)	パンチとキックを組み合わせたエアロビクス教室です。 初心者向けで、ストレス解消にも効果的★
介護予防ヨガ	眞鍋	木曜日 (10:45~11:45)	4/4, 11, 18 5/16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27	25人	¥5,000 (¥700)	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。
健康エアロビクス教室	HITOMI	木曜日 (13:00~14:00)	4/4, 11, 18 5/16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27	25人	¥5,000 (¥700)	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。
ZUMBAGOLD® & セルフコンディショニング	齊藤	木曜日 (14:30~15:30)	4/4, 11, 18 5/16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27	20人	¥5,000 (¥700)	ZUMBA GOLDで有酸素運動のあと、モビバン、 ミニボール等で筋力、ストレッチで全身のバランスを 整える運動を行います。
リフレッシュヨガ (夜の部)	福岡	木曜日 (18:15~19:15)	4/4, 11, 18 5/16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27	20人	¥5,000 (¥700)	初心者向けのヨガの教室です。 引き締まった体を目指す方にオススメです。
ジョギングエアロ	湊	木曜日 (19:30~20:30)	4/4, 11, 18 5/16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27	25人	¥5,000 (¥700)	走る動きと、エアロビクスを組み合わせた教室です。 脂肪燃焼効果抜群のランニングとエアロビクスの いいとこ取り！楽しく体を動かしましょう！
ステップ エクササイズ	白玖	金曜日 (10:00~11:00)	4/12, 19 5/17, 31 6/7, 14, 21, 28	27人	¥4,000 (¥700)	ステップ台を利用したエアロビクス教室です。 脂肪燃焼、心筋持久力、足腰が強くなる効果に期待が出来ます。
フットセラピー (30分)		金曜日 (11:00~11:30)		25人	¥2,000 (¥450)	足をマッサージしリンパの流れを良くします。 冷え、むくみ、乾燥の改善にオススメです。
ピラティス		金曜日 (13:30~14:30)		25人	¥4,000 (¥700)	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！
ステップ エアロビクス教室		金曜日 (14:45~15:45)		25人	¥4,000 (¥700)	ステップ台を利用したエアロビクス教室です。 脂肪燃焼、心筋持久力、足腰が強くなる効果に期待が出来ます。
ZUMBA GOLD®	齊藤	金曜日 (18:30~19:30)	4/5, 12, 19 5/17, 24, 31 6/7, 14, 21, 28	20人	¥5,000 (¥700)	ZUMBA初心者の方、シニアの方を対象としたクラス です。脂肪燃焼・体力作りに効果的です。
ZUMBA®		金曜日 (19:45~20:45)	4/5, 12, 19 5/17, 24, 31 6/7, 14, 21, 28	20人	¥5,000 (¥700)	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！

()内の日付は、予備日または、追加有料レッスンです。1回500円(60分教室)、375円(45分教室)、250円(30分教室)で参加いただけます。