

# 好評受付中!!

# 春の各種教室案内4月・6月

事前申込不要の教室・ショートプログラムも随時開催中!!  
見学も随時受付中!

■お申込みお問い合わせは **Pikara スタジアム** TEL.0877-21-5800  
(香川県立丸亀競技場) ホームページ <http://www.marukyou.jp/>

途中参加  
OK!!

### 月 ノルディックウォーキング

開催日 4/3・10・17・24  
5/1・15・22・29  
6/12・19

時間 10:00~11:30  
定員 15名  
対象 16歳以上

全10回 5,000円 講師: 牧野 智美

2本のポールを使ってウォーキングを行う教室です。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。

### 月 健康体操

開催日 4/10・17・24  
5/15・22・29  
6/12・19

時間 14:30~15:30  
定員 15名  
対象 65歳以上

全8回 2,500円 講師: 藤田 洋一

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が期待できます。

### 月 ZUMBA STEP 45分

開催日 4/3・10・17・24  
5/1・15・22・29  
6/12・19

時間 18:45~19:30  
定員 20名  
対象 16歳以上

全10回 3,750円 講師: 齊藤 里美

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動かせます!昇降運動で足腰の強化にオススメです。

### 月 安らぎヨガ

開催日 4/3・10・17・24  
5/1・15・22・29  
6/12・19

時間 19:45~20:45  
定員 20名  
対象 16歳以上

全10回 5,000円 講師: 眞鍋 素子

初心者向けのヨガの教室です。ゆったりとしたヨガで心と体を癒します。

### 火 パンチDEエアロ

開催日 4/4・11・18・25  
5/16・23・30  
6/6・13・20

時間 10:00~11:00  
定員 25名  
対象 16歳以上

全10回 5,000円 講師: 湊 トオル

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★

### 火 リフレッシュヨガ 45分

開催日 4/4・11・18・25  
5/16・23・30  
6/6・13・20

時間 11:15~12:00  
定員 20名  
対象 16歳以上

全10回 3,750円 講師: 福岡 有華

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。

### 火 はじめてピラティス

開催日 4/4・11・18・25  
5/16・23・30  
6/6・13・20

時間 13:00~14:00  
定員 15名  
対象 16歳以上

全10回 5,000円 講師: 佐々木知子

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。

### 火 ダイエット教室

開催日 4/4・11・18・25  
5/16・23・30  
6/6・13・20

時間 14:00~15:30  
定員 10名  
対象 16歳以上

全10回 5,000円 講師: 福田 倫文

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。

### 火 生活筋力向上 ゆっくりプログラム® 45分

開催日 4/4・11・18・25  
5/16・23・30  
6/6・13・20

時間 14:30~15:15  
定員 15名  
対象 16歳以上

全10回 3,000円 講師: 牧野 智美

ゆっくりとした動きで全身を鍛えます。引き締め効果が抜群の教室です。筋力アップで、基礎代謝UPにも効果的です!

### 火 ZUMBA

開催日 4/4・11・18・25  
5/16・23・30  
6/6・13・20

時間 ①18:30~19:30  
②19:45~20:45  
定員 ①20名 ②20名  
対象 16歳以上

全10回 5,000円 講師: 齊藤 里美

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!

### 水 ちょこトレ

開催日 4/5・12・19・26  
5/17・24・31  
6/7・14・28

時間 13:00~14:00  
定員 10名  
対象 16歳以上

全10回 5,000円 講師: 藤田 洋一

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。ちょこっとトレーニングしてみませんか?

### 水 太極舞

開催日 4/5・12・19・26  
5/17・24・31  
6/7・14・28

時間 14:30~15:30  
定員 20名  
対象 16歳以上

全10回 5,000円 講師: 齊藤 里美

太極舞とは、心と体の癒し太極舞、氣功法、中国武術などの要素を取り入れ、ゆったりとした曲に合わせて繰り返しの動作を行います。ストレッチ・バランス・筋力トレーニングの効果があります。初心者、シニアの方、年齢を問わず誰にでもできるプログラムです!

### 水 からだメイキング 45分

開催日 4/5・12・19・26  
5/17・24・31  
6/7・14・28

時間 18:50~19:35  
定員 25名  
対象 16歳以上

全10回 3,750円 講師: 湊 トオル

簡単なストレッチ&トレーニングの教室です。体幹(インナーマッスル)を鍛えて、芯から体を引き締めます!

### 水 パンチ&キックエクササイズ

開催日 4/5・12・19・26  
5/17・24・31  
6/7・14・28

時間 19:45~20:45  
定員 25名  
対象 16歳以上

全10回 5,000円 講師: 湊 トオル

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!

### 木 パンチDEエアロ

開催日 4/6・13・20  
5/11・18・25  
6/1・8・15・29

時間 9:30~10:30  
定員 25名  
対象 16歳以上

全10回 5,000円 講師: 湊 トオル

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★

### 木 アンチエイジングヨガ

開催日 4/6・13・20  
5/11・18・25  
6/1・8・15・29

時間 10:45~11:45  
定員 25名  
対象 16歳以上

全10回 5,000円 講師: 眞鍋 素子

全身を気持ちよく動かすことで、血流を良くし関節の動きを柔らかくします。深い呼吸でリラックス効果もあります。

### 木 健康エアロビクス教室

開催日 4/6・13・20  
5/11・18・25  
6/1・8・15・29

時間 13:00~14:00  
定員 25名  
対象 16歳以上

全10回 5,000円 講師: HITOMI

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。

### 木 ZUMBAGOLD® & 体ほぐし(機能改善体操)

開催日 4/6・13・20  
5/11・18・25  
6/1・8・15・29

時間 14:30~15:30  
定員 20名  
対象 16歳以上

全10回 5,000円 講師: 齊藤 里美

ZUMBA GOLDで暖まった体を、ミニボール・モビパンでほぐしていきます。肩こり、腰痛などに効果的です!

### 木 パワーヨガ

開催日 4/6・13・20・27  
5/11・18  
6/1・8・15・29

時間 18:15~19:15  
定員 20名  
対象 16歳以上

全10回 5,000円 講師: 福岡 有華

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。

### 木 リズミック★エアロ

開催日 4/6・13・20  
5/11・18・25  
6/1・8・15・29

時間 19:30~20:30  
定員 25名  
対象 16歳以上

全10回 5,000円 講師: 尾島 文子

リズムに合わせて楽しく動き、健康増進! ダイエット・ストレス解消に最適!

### 金 フットセラピー 30分

開催日 4/14・21  
5/12・19・26  
6/2・9・16・23・30

時間 11:00~11:30  
定員 25名  
対象 16歳以上

全10回 2,500円 講師: 白玖 真由美

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。

### 金 ピラティス

開催日 4/14・21  
5/12・19・26  
6/2・9・16・23・30

時間 13:30~14:30  
定員 25名  
対象 16歳以上

全10回 5,000円 講師: 白玖 真由美

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、しなやかで健康的な体を目指しましょう!

### 金 ステップエアロビクス教室

開催日 4/14・21  
5/12・19・26  
6/2・9・16・23・30

時間 14:45~15:45  
定員 25名  
対象 16歳以上

全10回 5,000円 講師: 白玖 真由美

ステップ台を利用したエアロビクス教室です。下半身の筋力低下の予防や足腰をスッキリさせる効果が期待が出来ます!

### 金 ZUMBA GOLD®

開催日 4/7・14・21  
5/12・19・26  
6/2・9・16・23

時間 18:30~19:30  
定員 20名  
対象 16歳以上

全10回 5,000円 講師: 齊藤 里美

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。

### 金 ZUMBA®

開催日 4/7・14・21  
5/12・19・26  
6/2・9・16・23

時間 19:45~20:45  
定員 20名  
対象 16歳以上

全10回 5,000円 講師: 齊藤 里美

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!

## 大人のフットサル

大人対象(高校生から参加OK)のフットサル教室です! 天然芝の上で、楽しくフットサルしませんか? 全10回の中で基礎からゲーム、戦術などを行います。経験・未経験は問いません。日頃の運動不足解消にもオススメです★

〈日程〉  
月曜日 4月10日・17日・24日  
月曜日 5月1日・15日・22日・29日  
月曜日 6月12日・19日・26日

時間 19:00~21:00  
定員 30名  
対象 16歳以上  
講師 FCリフォルマ監督 佐藤 彰彦

準備物 運動できる服装  
運動シューズ・飲み物等

全10回 5,000円(税込)  
※1回ずつの参加は700円  
※スポーツ保険に加入希望の方は別途、保険料1,850円が必要です。

## 子どもの心と体を運動で育む キッズレッスン予定表

キッズエアロは500円×月回数  
そのほかの教室は1,000円×月回数

2つ以上申込みの方は参加料 ¥1,000引き!  
体験参加は1回700円/1,200円、見学は無料で出来ます!

申込み方法  
・管理事務室にて参加申込み用紙を記入の上、参加料を添えて申し込みください。  
・参加料は、1ヶ月更新の月謝制です。  
・更新日はチラシにてお知らせします。  
・体験参加、1回参加は空き状況を確認の上、ご参加ください。空きがあれば当日参加もできます。

## キッズエアロ

開催日 4/4・11・18・25  
5/16・23・30  
6/6・13・20・27

時間 16:30~17:15  
定員 15名  
対象 年少~小2 講師: 尾島 文子

キッズのエアロビクス教室です。リズム感を養い、運動機能の向上を促します。

## 走るのが得意になる教室

開催日 4/6・13・20  
5/11・18・25  
6/1・8・15・29

時間 17:00~18:00  
定員 10名  
対象 小1~小6 講師: 林 恵子

様々な動き作りにチャレンジしながら、走る動き作りに取り組む教室です。速く走ることから、いろいろな競技に生かせる動きまで行います。

## なわとびJUMP!

開催日 4/7・14・21  
5/12・19・26  
6/2・9・16・23・30

時間 16:00~17:00  
定員 15名  
対象 4歳以上 講師: 安部 武矩

前・後跳びを目標とする子供を対象とした教室です。楽しくレツ々なわとび!