

Pikaraスタジアム スポーツ教室のご案内

4月・5月・6月



曜日 時間	月		火		水		木		金	
	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
9:00										
10:00	10:00~11:00 ゆったり ストレッチ 注1)	10:00~11:30 ノルディック ウォーキング	10:00~11:00 パンチDE エアロ		10:00~11:00 ピラティス 注1)		9:30~10:30 パンチDE エアロ		10:00~11:00 ステップ エクササイズ	
11:00			11:15~12:00 リフレッシュ ヨガ				10:45~11:45 アンチ エイジングヨガ		11:00~12:00 フットセラピー	
12:00				45分教室						
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		13:30~14:30 ピラティス	
14:00	14:30~15:30 健康体操	女性向け コアエク ササイズ	14:30~15:15 生活筋力向上 ゆっくり プログラム®	14:00~15:30 ダイエット教室	14:30~15:30 太極舞		14:30~15:30 ZUMBA GOLD 体ほぐし (機能改善体操)®		14:45~15:45 ステップ エアロビクス 教室	
16:00		16:00~17:00 運動が得意 になる教室①	16:30~17:15 キッズエアロ (45分)				16:00~18:00 キッズチア 注1)		16:00~17:00 なわとび JUMP!	
17:00		17:30~18:30 運動が得意 になる教室②			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		17:30~18:30 かけっこが得意 になる教室	
18:00					18:20~18:40 ストレッチポール		18:15~19:15 パワーヨガ			
19:00	18:45~19:30 ZUMBA STEP (45分)	19:00~21:00 大人の フットサル	ZUMBA®		18:50~19:35 からだメイキング (45分)	18:30~19:30 体育が得意に なる教室②	19:30~20:30 リズム ★ エアロ		18:30~19:30 ZUMBA GOLD®	
20:00	19:45~20:45 安らぎヨガ		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										

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（大人：1,850円、子供：800円 シニア：1,200円）が必要です。
 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・ストレッチポ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。
 注意）ゆったりストレッチ、ピラティス（水）、キッズチアは、講師の先生が主催している教室です。

2つ以上、教室を
 申し込む方は
 2つめの教室より
¥1,000引き
***割引情報**

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27日～3月12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13日～19日
- 新規・追加（初めて教室に参加される方
現在の教室に加えて新しく教室を始める方）
3月20日～定員になるまで
上記期間を過ぎても受付できます。

単 ご 発 案 参 加 の

- ・定員に達していない教室のみご参加いただけます。
- ・事前に空き状況を確認の上ご参加下さい。
- ・参加料は、当日管理事務室受付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

