

Pikaraスタジアム スポーツ教室のご案内

1月・2月・3月

| 曜日 | 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) | 9:30~11:00 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 | | 11:15~12:15 美筋 トレーニング | | 10:45~11:45 安らぎヨガ | | フットセラピー | |
| 12:00 | | | | | | | | | | |
| 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 | | 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 | |
| 15:00 | | | | | | | 16:00~18:00 キッズチア 注1) | | 16:00~17:00 なわとび JUMP! | |
| 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) | | 17:00~18:00 タイ式ヨガ | 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 | |
| 17:00 | | 17:30~18:30 運動が得意 になる教室② | 17:30~18:15 代謝アップ エクササイズ | | 18:20~18:40 ストレッチポール | | 18:15~19:15 リフレッシュ ヨガ | | | |
| 18:00 | 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) | 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® | |
| 19:00 | 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® | |
| 20:00 | | | | | | | | | | |
| 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)
11月27日~12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)
12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)
12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。

単発参加の ご案内

- ・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