



# Pikaraスタジアム スポーツ教室のご案内

## 10月・11月・12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		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					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	9:45~10:45 ★ マインド フルネスヨガ	10:00~11:00 ★ リフレッシュ ヨガ		
11:00			11:15~12:00 ★ リフレッシュ ヨガ					10:45~11:45 ★ 介護予防 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 ☀️ 健康 エアロビクス 教室		13:30~14:30 ★ ピラティス	13:30~14:30 ☀️ ZUMBA			
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 ★ ダイエット 教室				14:30~15:30 ☀️ ZUMBA GOLD &セルフコンディ ショニング		14:45~15:45 ☀️ ステップ エアロビクス 教室	14:45~15:45 ☀️ 太極舞 & モビパン エクササイズ			
15:00														
16:00		16:00~17:00 ★ 運動が得意 になる教室①	16:30~17:15 ★ こどもエアロ ビクス教室							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	17:30~18:15 ☀️ 美筋 トレーニング			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	17:30~18:30 ★ かけっこが得意 になる教室	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>土曜日</b> 10月 10/13 11月 11/24 12月 12/24</p> <p><b>日曜日</b> 10月 お休み</p> </div>			
18:00			18:30~19:30 ☀️ ZUMBA			18:20~18:40 ★ ストレッチ ポール	18:30~19:30 ★ からだ メイキング (45分)	18:15~19:15 ★ リフレッシュ ヨガ	18:15~19:15 ★ 走るのが得意 になる教室②	18:30~19:30 ☀️ ZUMBA GOLD				
19:00	18:45~19:30 ☀️ ZUMBA STEP (45分)					18:50~19:35 ★ から だ メイ キ ン グ (45分)	18:50~19:35 ★ 体育が得意に なる教室②	19:30~20:30 ☀️ ジョギング エアロ		19:45~20:45 ☀️ ZUMBA				
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								
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。

### 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きます。  
 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)  
8月27日~9月9日
  - クラス変更 (対象:現在の教室から違う教室へ変わる方)  
9月10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)  
9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

