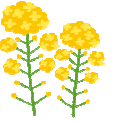


# Pikaraスタジアム スポーツ教室のご案内

## 4月・5月・6月



曜日	月		火		水		木		金	
	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 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
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 介護予防ヨガ		11:00~12:00 フットセラピー
12:00										
13:00	13:00~14:00 ZUMBA GOLD (R)		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 健康エアロピクス教室			13:00~14:30 ピラティス
14:00	14:30~15:30 健康体操			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 ステップエアロピクス教室
15:00										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 こどもエアロピクス教室		17:00~18:00 タイ式ヨガ		16:00~17:00 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		17:30~18:30 走るのが得意になる教室		
18:00				18:30~19:30 ZUMBA (R)		18:50~19:35 からだメイキング (45分)		18:15~19:15 リフレッシュヨガ		18:30~19:30 ZUMBA GOLD (R)
19:00	18:45~19:30 ZUMBA STEP (45分)			19:45~20:45 ZUMBA (R)		19:45~20:45 パンチ&キックエクササイズ		19:30~20:30 ジョギングエアロ		19:45~20:45 ZUMBA (R)
20:00	19:45~20:45 マインドフルネスヨガ									
21:00										

### 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。

### 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26日~3月11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12日~18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19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