



Pikaraスタジアム スポーツ教室のご案内

7月・8月・9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	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			11:15~12:15 ● 美筋 トレーニング		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 ★ ちょこ トレ			13:00~14:00 ● 健康 エアロピクス 教室		13:30~14:30 ★ ピラティス		13:30~14:30 ● ZUMBA		
14:00			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 ● 太極舞 & モビパン エクササイズ		
15:00	14:30~15:30 ○ 健康体操		14:45~15:30 ● 生活筋力向上 ゆっくり プログラム							14:45~15:45 ● ステップ エアロピクス 教室				
16:00		16:00~17:00 ★ 運動が得意 になる教室①	16:30~17:15 ★ こどもエアロ ピクス教室							16:00~17:00 ★ なわとび JUMP! 運動が好きに 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 ● 美筋 トレーニング	NEW ● ピラティス	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				
18:00			18:30~19:30 ● ZUMBA		18:20~18:40 ● ストレッチ ポール	18:30~19:30 ★ 体育が得意に なる教室②		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)			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	19:00~21:00 ● ランニング 教室								
21:00														

土曜日
7月28日(土)
8月 お休み
9月22日(土)

日曜日
7月 お休み
8月 お休み
9月9日(日)

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。

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)
5月28日～6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)
6月11日～19日
 - 新規・追加 (初めての方・追加で新しく教室を始める方)
6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 お 問 い 合 わ せ

- ・ 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

