

Pikara スタジアムで夏休みを楽しもう!

**参加者
募集中**

8月はブリザーブドフラワーにチャレンジしよう!

夏休みの宿題に
オズオズ!

フラワーアレンジメント教室



8月2日
ドリーミーパフェ

参加料 (花材・税込)

3,000円

準備物

はさみ・ホチキス・セロハンテープ・
新聞紙・ボンド・型抜き・持ち帰り用の袋

7月23日 参加申込み受付締切り



8月23日
アクアリウム

参加料 (花材・税込)

4,000円

準備物

キッチンバサミ・新聞紙・持ち帰り用の袋

8月18日 参加申込み受付締切り

※持ち物は貸出用も準備しておりますが、数に限りがあります。

時間 18:30~21:00
※作成が終わり次第解散します。

場所 Pikaraスタジアム
会議室

講師 與原 千織

両日参加で
1,000円
引き

兄弟・姉妹
2人目以降
500円引き



※詳しくはホームページ
をご確認ください

上記の申込み締切りまでに、Pikaraスタジアム管理事務室にて参加申込み用紙をご記入の上、参加料を添えて申し込みください。
(注意) 教室をお休みした場合は、後日お花セットをお渡します。振替などは出来ませんので、ご了承ください。

夏休み～特別講座～かけっこが得意になる教室

かけっこが得意になる教室の
夏休み特別教室です!!
夏休みの間に、レベルアップしよう!

参加料 (税込)

全3回

3,000円

日程 前期 8月2日金・6日火・9日金

後期 8月16日金・20日火・23日金

時間 ① 13:30~14:30
② 14:45~15:45

講師 たけのこ体育教室
織田 浩人 先生

対象 小学1年生~6年生

準備物 動きやすい服装・
運動シューズ・
タオル・飲み物

定員 各15名程度 (先着順)
※定員になり次第、締め切らせて
いただきます。



すこやかキッズ体操

4歳~6歳の子供を対象とした、体操教室です。
まねっこ運動・からだ遊びを楽しく行い、運動能力の
向上や、運動の楽しさを体験します!

参加料 (税込)

全3回

1,500円

※1回ずつの参加は700円

日程 7月 21日 全3回
8月 4日・11日

時間 13:30~14:30 (日曜日)

定員 10名

場所 Pikaraスタジアム
第2トレーニングルーム

講師 曾根 功

対象 4歳~6歳ぐらいのお子様と
その保護者 ※保護者の方が参加出来ない
場合は、ご相談ください。

準備物 運動できる服装・
運動シューズ・
飲み物など



小学生陸上教室 I

いろんな種目にチャレンジして陸上競技の楽しさを体感しよう!

いろんな種目にチャレンジして陸上競技の楽しさを体感しよう! 教室では、50m
走のタイムをもとに一人一人にあった目標記録を見つけ、その記録をめざして、香
川陸上競技協会所属の先生方による専門的な指導のもとハードル・走幅跳などの
種目に挑戦していきます。また、保護者の方を対象とした子どもの発育と栄養な
どスポーツに関するミニ講習会を実施します。

7月 29日

参加料 (税込)

日程 8月 1日・5日・8日・19日・
22日・26日 予備日:8月29日

4,900円

時間 17:30~19:30
(月・木曜日)

講師 香川陸上競技協会
小学校部会

定員 50名 (先着順)

対象 小学生4年生~6年生

夏休み! 少年・少女 小学生サッカークリニック

夏休みの間にライバルに差をつけよう!!

初心者も、経験者も参加OK! ボールに夢中になってみよう!!

7月 30日

参加料 (税込)

日程 8月 2日・6日・9日・
13日・20日 予備日:8月23日

全6回

4,200円

時間 15:00~17:00
(火曜日・金曜日)

対象 サッカーボール・トレーニングウェア・
スパイク・レガース (すねあて)・飲み物
など ※スパイクがなければトレーニング
シューズでも大丈夫です。

定員 50名 (先着順)
※定員になり次第、締め切らせて
いただきます。

講師 FCリフォルマ コーチングスタッフ
(佐藤彰彦・村上綾基 他)

対象 小学4年生~6年生

お申込み

- Pikaraスタジアム備え付けの申込書に必要事項を記入の上、お釣りの無いよう参加費を添えてお申し込みください。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。(電話でのお申込みはできません。)
- 申込者が1人1回につき、1人の受講者の申込みとなります。
- キャンセルの場合は返金はいたしかねます。あらかじめご了承ください。
- スポーツ保険に加入希望の方は別途、保険料800円が必要です。既にスポーツ保険に加入の方は必要ありません。

Pikara スタジアム クーポン券

物販にて1,000円以上お買い上げの方

500円引き

※他キャンペーンとの併用できません。
※お一人様1回1枚のみ使用可能。

有効期限
2019年8月31日まで

大人向けスポーツ教室

月 プラティス 

開催日 7/8. 22. 29
8/5. 19. 26
9/2. 9. 30

時間 11:30~12:30
定員 20名 対象 16歳以上

全9回 4,500円 講師: KAZUKO

姿勢改善、怪我の予防、リハビリに効果があると言われているプラティスの教室です。無理なく筋力をアップすることで、元気な体作りをお手伝いします。

火 美筋トレーニング **45分**

開催日 7/2. 9. 16. 30
8/6. 20. 27
9/3. 10. 17

時間 17:30~18:15
定員 20名 対象 16歳以上

全10回 3,750円 講師: AKI

クラシックバレエや、ヨガのストレッチ方法で、しなやかに! また、筋力トレーニングで美しい体づくりを目指す教室です。

火 ダイエット教室

開催日 7/2. 9. 16. 30
8/6. 20. 27
9/3. 10. 17

時間 14:00~15:30
定員 10名 対象 16歳以上

全10回 5,000円 講師: 福田 倫文

脂肪燃焼を本気で目的としている方を対象とした教室です。ダイエット、メタボ対策にもオススメです。少人数制なので、個人にあった指導を受けることが出来ます。

水 美筋トレーニング

開催日 7/3. 10. 17. 31
8/7. 21. 28
9/4. 11. 18

時間 11:15~12:15
定員 20名 対象 16歳以上

全10回 5,000円 講師: AKI

クラシックバレエや、ヨガのストレッチ方法で、しなやかに! また、筋力トレーニングで美しい体づくりを目指す教室です。


水 プラティス

開催日 7/10. 17
8/7. 21. 28
9/4. 11. 18. 25

時間 17:40~18:40
定員 20名 対象 16歳以上

全9回 4,500円 講師: KAZUKO

姿勢改善、怪我の予防、リハビリに効果があると言われているプラティスの教室です。無理なく筋力アップすることで、元気な体作りをお手伝いします。

木 介護予防ヨガ 

開催日 7/4. 18. 25
8/8. 22. 29
9/5. 12. 19. 26

時間 10:45~11:45
定員 25名 対象 16歳以上

全10回 5,000円 講師: 眞鍋 崇子

初心者・シニア向けのヨガ教室です。運動能力の維持、向上にオススメです。

こどもの心と体を運動で育む 

キッズ レッスン

たけのこ 体育教室 

月 運動が得意になる教室 (1部・2部)

開催日 7/1. 8. 22. 29
8/5. 19. 26
9/2. 9. 30

定員 20名
対象 年長~小2
※小3以上も参加可能

時間 1部 16:00~17:00
2部 17:30~18:30

発育理論に基づき、年長~小学2年生の時期に必要な動きづくりを行い、運動能力の基礎をつくります。

水 体育が得意になる教室 (1部・2部)

開催日 7/3. 10. 17. 31
8/7. 21. 28
9/4. 11. 18. 25

定員 20名
対象 小3~小6
※中学生も参加可能

時間 1部 17:00~18:00
2部 18:30~19:30

楽しくゲーム感覚で行える運動を通じて体育を好きになるための教室です。学校で行う体力測定の記録アップも目指していきます。


金 かけっこが得意になる教室 (幼児向け)

開催日 7/5. 12. 19
8/2. 9. 23
9/6. 20. 27

定員 20名
対象 年中~小1
※小2以上も参加可能

時間 16:00~17:00

年中~小学1年生を対象とした教室です。バランスよく基礎運動能力を伸ばし、かけっこの力を伸ばす教室です。

木 健康エアロビクス 教室 

開催日 7/18. 25
8/8. 22. 29
9/5. 12. 19. 26

時間 13:00~14:00
定員 25名 対象 16歳以上

全9回 4,500円 講師: HITOMI

美容と健康を目的とした、やさしい動きを組み合わせたエアロビクスの教室です。

金 骨盤底筋体操からの体幹トレーニング **45分**

開催日 7/5. 12. 19
8/2. 9. 23
9/6. 20. 27

時間 12:30~13:15
定員 20名 対象 16歳以上

全9回 4,500円 講師: 八田 奈緒美

女性に嬉しい骨盤のゆがみを整え美脚、くびれづくり! 骨盤底筋体操から体幹(インナーユニット)を活性化し、背骨や骨盤、股関節等正しい姿勢に戻します。

高気圧酸素の力でリフレッシュ&パワーアップ! 

酸素カプセル

7・8月はポイントカード2倍!	料金	一般90分 3,500円	学生・シニア90分 3,000円
30分で2個 60分で4個押せる! 30個溜まると60分無料券として使えます。		一般60分 2,500円	学生・シニア60分 2,000円
		一般30分 1,500円	学生・シニア30分 1,000円

初めてのの方にオススメ!
期間限定! お試し回数券 3枚綴り 5,000円!
有効期限: 購入日より1年間

回数券60分・5枚綴り
一般 10,000円
学生・シニア 8,000円
有効期限: 購入日より1年間

期待できる効果
・疲労回復
・肩こり、腰痛等の軽減
・二日酔い予防、視力回復
・ケガの早期回復
・美肌・若返り
・ダイエット

*予約優先(電話予約可能)、予約がなければ随時受付可能です。*トレーニングルームの営業時間内につき利用可能です。(最終受付は20時まで)

水素水サーバー **い~水H₂ PREMIUM**

スポーツ後の乾いた体においしい水飲みませんか?
水素水 500ml 200円 1F北自販機にて販売中

1DAYパスポート 7月15日よりスタート!
1日1,000円で水素水が飲み放題!
部活の仲間でシェアもOK!

定期券: 1ヶ月飲み放題! 2,000円
1日から始まり 15日から始まり
どちらか選べます

アルミボトル 730円
水素水にオススメ! その他用途にもご利用頂けます。

心も体もリフレッシュ! 光線浴であなたも変身しませんか?
日焼けマシーン 男性用

7月19日マシンリニューアル!!
7月19日、20日、21日リニューアル5分延長キャンペーン開催!!

通常10分500円 → **15分 500円**

お申込み お問い合わせは **Pikara スタジアム** 香川県立丸亀競技場

丸亀市金倉町830 FAX.0877-21-5801
●開館時間/9:00~21:00
●休館日/12月29日~1月3日
指定管理者「四電エグループ」

TEL. 0877-21-5800
ホームページ <http://www.marukyou.jp/>

