

10月～12月 受付開始! 各種教室案内

注意事項

・各教室は先着順に受け付け、定員になり次第締め切ります。
 ・受講料は1か月毎(月額)に直接、受付にお支払いください。
 ・教室によって、受講料のほか教材費をいただくことがあります。
 ・いったん納入された受講料は払い戻ししません。

・お客様の個人情報はサービス提供のための郵便物、電話、電子メール等によるお知らせ、アフターサービス及びマーケティング(アンケートのお願い等)に使用します。
 ・ご本人の同意なしに第三者に開示、提供したりする事は致しません。

生活筋向上® ゆっくり プログラム(介護予防体操)

月々
1,760円

開催日 毎週月曜日
 時間 10:00～11:00
 定員 ~~15名~~ 10名(若干名募集)
 講師 田淵 裕二
 (シンコースポーツインストラクター)
 対象 65歳以上

健康寿命の延伸を目的にストレッチ・筋トレなどを行います。元気に動ける体を維持しましょう。

生活筋向上® ゆっくり プログラム(ダンベル GOLD)

月々
1,760円

開催日 毎週月曜日
 時間 11:15～12:15
 定員 10名
 講師 田淵 裕二
 (シンコースポーツインストラクター)
 対象 65歳以上

ダンベルを使ったシニアを対象とした教室です。ゆったりとした動きで筋力アップ・基礎代謝アップを目指します。

リラックス ヨガ教室

月々
2,200円

開催日 毎週 ①月曜日 ②木曜日 ③金曜日
 時間 ①13:00～14:00 ②10:00～11:00
 ③11:00～12:00
 定員 ※◎ご好評につき、募集していません。
 講師 林 ゆう子 ①②(若干名募集)
 対象 18歳以上

ヨガを行う事で身体の歪み等を矯正します。体調改善に効果アリ!

生活筋向上® ゆっくり プログラム(生活習慣病予防)

月々
1,760円

開催日 毎週火曜日
 時間 10:00～11:00
 定員 10名
 講師 藤田 洋一(シンコースポーツインストラクター)
 健康運動指導士・健康運動実践指導者
 対象 70歳くらいまで

ゆっくり筋トレで筋力を高めて、生活習慣病リスクを下げます。日常生活をより活動的にしましょう。

生活筋向上® ゆっくり プログラム(ダンベル体操)

月々
1,760円

開催日 毎週火曜日
 時間 11:15～12:15
 定員 10名
 講師 藤田 洋一(シンコースポーツインストラクター)
 健康運動指導士・健康運動実践指導者
 対象 70歳くらいまで

軽い1kgのダンベルを使います。基本的な簡単なトレーニングをゆっくり行うことで、生活の基本動作に必要な筋力を鍛えていきましょう。

リラクシング I

月々
2,200円

開催日 毎週火曜日
 時間 13:00～14:00
 定員 10名
 講師 藤田 洋一(シンコースポーツインストラクター)
 健康運動指導士・健康運動実践指導者
 対象 18歳以上

筋肉のバランスを調整して体リフレッシュ! 自律神経を整えて気分リラックス!!

機能改善 脳トレ運動

月々
2,880円

開催日 毎週火曜日
 時間 15:30～16:30
 定員 ~~15名~~ 13名
 講師 藤田 摩理
 対象 18歳以上

ウェープリング・青竹・ボールなどを使い、脳トレと全身をトレーニング・ストレッチします。身体の機能を改善し、体力アップを図ります。

いきいき 元気体操教室

月々
1,540円

開催日 毎週水曜日
 時間 9:00～10:00
 定員 ※ご好評につき現在募集していません。
 講師 田淵 裕二
 (シンコースポーツインストラクター)
 対象 65歳以上

日常生活における転倒予防や簡単なトレーニングでの筋力向上を行います。レクリエーションも楽しいですよ!

いきいき体操& ストレッチ教室

月々
1,540円

開催日 毎週水曜日
 時間 10:15～11:15
 定員 ~~15名~~ 10名(若干名募集)
 講師 田淵 裕二(シンコースポーツインストラクター)
 対象 65歳以上

前半は日常生活における転倒予防や簡単なトレーニングを行います。レクリエーションも楽しいですよ!後半はストレッチを行い、普段から使用して疲れている筋肉を回復させます。

姿勢改善 ピラティス

月々
2,880円

開催日 毎週水曜日
 時間 13:00～14:00
 定員 15名
 講師 藤田 摩理
 対象 18歳以上

身体の痛みを軽減し、本来持っている美しい姿勢を導きます。リラックス効果大!

機能改善 チェア運動

月々
2,880円

開催日 毎週水曜日
 時間 14:15～15:15
 定員 13名
 講師 藤田 摩理
 対象 18歳以上

イスとマットを使い伸ばす・ねじる・回す等の動きで筋肉の内側をすっきりほぐします。肩こり・腰痛効果大!

リラックス 整体教室

月々
1,760円

開催日 毎週水曜日
 時間 15:30～16:30
 定員 ※ご好評につき現在募集していません。
 講師 田淵 裕二(シンコースポーツインストラクター)
 対象 18歳以上

時間をかけてストレッチを行う事で普段から使用して疲れている筋肉を回復させます。身体をリセットさせる教室です。

リトミック教室 1・2歳

月々
3,300円

開催日 毎週木曜日
 時間 11:15～12:00
 定員 10名(※最低開催人数4人)
 講師 成瀬 由香
 対象 1・2歳児

音楽を使用しているような遊びを行う事でリズム・感受性・表現力等を養います。小さい頃から音楽が身近な存在になりますよ!

大人のためのストレッチ (筋膜リリース)教室

月々
2,880円

開催日 毎週木曜日
 時間 13:00～14:00
 定員 15名
 講師 藤田 摩理
 対象 18歳以上

ウェープリングを使って日頃のたまった身体のコリを取り除き、ストレッチで柔軟性を高めます。血管年齢も若返り、ストレスフリーでスッキリとした身体を目指します。

シェイプエクササイズ &ピラティス

月々
2,880円

開催日 毎週木曜日
 時間 14:15～15:15
 定員 ※ご好評につき現在募集していません。
 講師 藤田 摩理
 対象 18歳以上

マットの上で全身をしっかり動かしシェイプアップ!ピラティスでインナーマッスを鍛え、きれいな姿勢を目指します。

朝ヨガ

月々
2,200円

開催日 毎週金曜日
 時間 9:45～10:45
 定員 ※ご好評につき現在募集していません。
 講師 林 ゆう子
 対象 年齢不問

ゆったりとした呼吸と動きで脳と体を目覚めさせ整えていきます。朝ヨガで一日を快適で楽しく過ごしましょう!どなたでも気軽にご参加いただけます。

書道教室

月々
1,640円

開催日 毎週金曜日
 時間 13:00～14:30
 定員 15名
 講師 安田 幾栄
 対象 年齢不問

書くことが好きな方、興味がある方、一緒に練習してみませんか。

健康づくり教室

1回
500円

開催日 金曜日
 時間 15:00～16:00
 定員 ~~10名~~ 无着 10名
 講師 藤田 洋一(シンコースポーツインストラクター)
 健康運動指導士・健康運動実践指導者
 対象 年齢不問

毎回テーマを変えて、健康促進をはかるためのトレーニングやストレッチを行います。※1回毎にご予約いただくようお願いいたします。

申し込み・お問合せ先

香川県立武道館

TEL 087-821-5125 FAX 087-802-3118

http://www.taiikukan.jp/