

# 8月 香川県立武道館レッスンプログラム

※都合によりプログラムの変更や休講になることがあります。ご了承下さい。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:30	健康増進プログラム 9:00~10:00 篠原 慶太 8/24・31 9/7・14・28 ¥2,500 (5回分)		【夏季特別】 いきいき元気体操 9:00~10:00 田淵 裕二 8/26 ¥500		【夏季特別】 朝ヨガ 9:30~10:30 林 ゆう子 8/28 ¥500
10:00		【夏季特別】 生活筋力向上Ⓢ ゆっくりプログラム (生活習慣病予防運動) 10:00~11:00 藤田 洋一 8/25 ¥500		【夏季特別】 リラックスヨガ(木) 10:00~11:00 林 ゆう子 8/27 ¥500	
10:30					
11:00	【夏季特別】 生活筋力向上Ⓢ ゆっくりプログラム (介護予防運動) 11:00~12:00 田淵 裕二 8/24 ¥500		【夏季特別】 いきいき体操& ストレッチ 11:00~12:00 田淵 裕二 8/26 ¥500		【夏季特別】 リラックスヨガ(金) 11:00~12:00 林 ゆう子 8/28 ¥500
11:30					
12:00					
12:30					
13:00		【夏季特別】 コンディショニング ストレッチ 13:00~14:00 藤田 洋一 8/25 ¥500	姿勢改善ピラティス 13:00~14:00 藤田 摩理 8/5・19・26 ¥2,160	大人のための ストレッチ (筋膜リリース) 13:00~14:00 藤田 摩理 8/6・20・27 ¥2,160	書道教室 13:00~14:30 安田 幾栄 8/7・21・28 ¥1,230
13:30					
14:00					
14:30					
15:00				シェイプエクササイズ &ピラティス 15:00~16:00 藤田 摩理 8/6・20・27 ¥2,160	【夏季特別】 金曜日の 健康づくり教室 15:30~16:30 藤田 洋一 8/28 1回¥500
15:30		機能改善脳トレ運動 15:30~16:30 藤田 摩理 8/4・18・25 ¥2,160			
16:00					
16:30					
17:00					

桃色=シンコー  
水色=四 電 工

※新型コロナウイルス感染防止のため、体温測定・手指消毒の実施、隣との間隔をあけて受講してください。

※教室と教室の合間に人が増えないように、また、教室内や道具類の除菌清掃のため教室の開始時間が変更になっています。ご注意ください。