

# 12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	休講		休講		
10:00	いきいきリズム体操 10:00~10:45 田淵 裕二 12/4・11・18 1回¥600	生活筋力向上@ゆっくりプログラム (生活習慣病予防運動) 藤田 洋一 12/5・12・19 ¥2,400	自力整体 10:00~11:00 滝川 祐美 12・6・13・20 ¥2,400	リラックスヨガ(木) 10:00~11:00 林 ゆう子 12/7・14・21 ¥2,400	朝ヨガ 9:45~10:45 林 ゆう子 12/1・8・15 ¥2,400
10:30					
11:00	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 12/4・11・18 ¥2,400				リラックスヨガ(金) 11:00~12:00 林 ゆう子 12/1・8・15 ¥2,400
11:30		ザ・サーキット forピギナース+ 11:30~12:15 藤田 洋一 12/5・12・19 1回¥600			
12:00				ゆったりリセットヨガ 11:30~12:30 Yurie 12/7・14・21 ¥2,400	
12:30					
13:00			大人のための チェアエクササイズ 12:30~13:30 藤田 摩理 12・6・13・20 ¥2,400		
13:30	リラックスヨガ(月) 13:00~14:00 林 ゆう子 12/4・11・18 ¥2,400				
14:00		コンディショニング ストレッチ 13:30~14:30 藤田 洋一 12/5・12・19 ¥2,400		大人のためのストレッチ 13:30~14:30 藤田 摩理 12/7・14・21 ¥2,400	書道教室 13:00~15:00 漆原 義典 12/1・8・15・22 ¥2,440
14:30			姿勢改善エクササイズ 14:00~15:00 藤田 摩理 12・6・13・20 ¥2,400		
15:00	楽トレピラメンコ 14:30~15:30 檜 直子 12/4・11・18 ¥2,400				
15:30				かんたんシェイプエアロ &ストレッチ 15:00~16:00 藤田 摩理 12/7・14・21 ¥2,400	
16:00		機能改善脳トレ運動 15:30~16:30 藤田 摩理 12/5・12・19 ¥2,400	リラックス整体 15:30~16:30 田淵 裕二 12・6・13・20 ¥2,400		金曜日の 健康づくり教室 15:30~16:30 藤田 洋一 12/1・15・22 1回¥800
16:30					
17:00					
17:30					キッズ空手道 17:00~18:00 井上 博司 12/1・8・15・22 ¥3,200
18:00					
18:30			ボーンズフォーライフ 18:00~19:00 萩田 一代 12/6・20 ¥1,600		
19:00					
19:30					
20:00			休講		
20:30					
21:00					

桃色=シンコー  
水色=四電工

※教室と教室の間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。