

3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		生活筋力向上の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 3/5・12・19・26 ¥2,800	自力整体 10:00~11:00 滝川 祐美 3/6・13・27 ¥2,400	リラックスヨガ(木) 10:00~11:00 林 ゆう子 3/14・21・28 ¥2,400	朝ヨガ 9:45~10:45 林 ゆう子 3/1・15・22・29 ¥3,200
10:30	いきいきリズム体操 10:30~11:00 田淵 裕二 3/4・11・18・25 1回¥500				
11:00					リラックスヨガ(金) 11:00~12:00 林 ゆう子 3/1・15・22・29 ¥3,200
11:30	生活筋力向上のゆっくりプログラム (介護予防運動) 11:15~12:15 田淵 裕二 3/4・11・18・25 ¥3,200	ザ・サーキット forピギナース+ 11:30~12:15 藤田 洋一 3/5・12・19・26 1回¥600		ゆったりリセットヨガ 11:30~12:30 Yurie 3/7・14・21 ¥2,400	
12:00					
12:30			大人のための チェアエクササイズ 12:30~13:30 藤田 摩理 3/6・13・27 ¥2,400		
13:00	リラックスヨガ(月) 13:00~14:00 林 ゆう子 3/4・11・18・25 ¥3,200				
13:30		コンディショニング ストレッチ 13:30~14:30 藤田 洋一 3/5・12・19・26 ¥3,200		大人のためのストレッチ 13:30~14:30 藤田 摩理 3/7・14・21・28 ¥3,200	書道教室 13:00~15:00 漆原 義典 3/1・8・15・22 ¥2,440
14:00			姿勢改善エクササイズ 14:00~15:00 藤田 摩理 3/6・13・27 ¥2,400		
14:30					
15:00	楽トレビラメンコ 14:30~15:30 檜 直子 3/4・11・18・25 ¥3,200				
15:30		機能改善脳トレ運動 15:30~16:30 藤田 摩理 3/5・12・19・26 ¥3,200	リラックス整体 15:30~16:30 田淵 裕二 3/6・13・27 ¥2,400	かんたんシェイプエアロ &ストレッチ 15:00~16:00 藤田 摩理 3/7・14・21・28 ¥3,200	金曜日の 健康づくり教室 15:30~16:30 藤田 洋一 3/8・15・22・29 1回¥800
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					キッズ空手道 17:00~18:00 井上 博司 3/1・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 3/6・13 ¥1,600		