



教室案内

主催：四電工・シンコースポーツグループ

◎初めてのの方は、新規申し込み書の提出が必要です。

参加料を添えて受付までお越しください。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。空き状況委つきましては、お電話、または受付でご確認ください。

◎単発教室は事前予約が必要です。

生活筋力向上®ゆっくりプログラム 介護予防運動

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！

<開催日>
12月8日、15日、22日

<時 間>
11:00~12:00

<参加料>
3,000円(税込)

<講 師>
田淵 裕二



月

リラックスヨガ(月曜)

ヨガを行うことで、身体のゆがみ等を矯正します。体質改善に効果あり♪

<開催日>
12月1日、8日、15日

<時 間>
13:00~14:00

<参加料>
3,000円(税込)

<講 師>
林 ゆう子



月

楽トレ ピラメンコ

ピラティスとフラメンコのリズムを使って、いつまでも若々しく動ける体づくりをしませんか？

<開催日>
12月1日、8日、15日、22日

<時 間>
14:30~15:30

<参加料>
4,000円(税込)

<講 師>
檜 直子



月

生活筋力向上®ゆっくりプログラム 生活習慣病予防運動

生活筋力向上のためゆっくり筋トレ・ストレッチを行います。

<開催日>
12月2日、9日、16日、23日

<時 間>
10:00~11:00

<参加料>
3,600円(税込)

<講 師>
藤田 洋一



火

ザ・サーキット for ビギナーズ+

簡単な有酸素運動と自重での筋力トレーニング・ストレッチを組み合わせたプログラムです。

<開催日>
12月2日、9日、16日、23日

<時 間>
11:30~12:15

<参加料>
1回800円(税込)

<講 師>
藤田 洋一



火

単発

コンディショニングストレッチ

筋肉のバランスを調整して体をリフレッシュ！&自律神経を整えて気分をリラックスさせましょう！

<開催日>
12月2日、9日、16日、23日

<時 間>
13:30~14:30

<参加料>
4,000円(税込)

<講 師>
藤田 洋一



火

機能改善脳トレ運動

青竹・ウェーブリング等を使い、音楽に合わせて楽しく脳の活性化と体力アップを図ります。

<開催日>
12月2日、9日、16日、23日

<時 間>
15:30~16:30

<参加料>
4,000円(税込)

<講 師>
藤田 摩理



火

太極拳教室

運動効果が高く、リラックス効果もあるため、身体だけでなく心の健康維持にも役立ちます。

<開催日>
12月3日、10日、17日、24日

<時 間>
10:00~11:00

<参加料>
4,000円(税込)

<講 師>
藤井 和代



水

楽しく若返りチェアエクササイズ

イスを使うことで膝への負担を軽減し、股関節の動きをスムーズにします。優しいストレッチとトレーニングで楽しく動く身体を目指します。

<開催日>
12月3日、10日、17日、24日

<時 間>
12:30~13:30

<参加料>
4,000円(税込)

<講 師>
藤田 摩理



水

姿勢改善エクササイズ

ピラティスを取り入れてインナーマッスルを鍛えてシェイプアップ！若々しい美姿勢を目指します。

<開催日>
12月3日、10日、17日、24日

<時 間>
14:00~15:00

<参加料>
4,000円(税込)

<講 師>
藤田 摩理



水

リラックス整体

ストレッチを行うことで、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。

<開催日>
12月3日、10日、17日、24日

<時 間>
15:30~16:30

<参加料>
4,000円(税込)

<講 師>
藤田 洋一



水

ボーンズフォーライフ

フェルデンクライスメソッドをもとにして、骨を強くし、身体を中心軸を見つけて美しい姿勢を目指します。

<開催日>
12月3日、17日

<時 間>
18:00~19:00

<参加料>
2,000円(税込)

<講 師>
萩田 一代



水

リラックスヨガ(木曜)

ヨガを行うことで、身体のゆがみ等を矯正します。体質改善に効果あり♪

<開催日>
12月4日、11日、18日

<時 間>
10:00~11:00

<参加料>
3,000円(税込)

<講 師>
林 ゆう子



木

やさしいピラティス

初めての方向けのピラティスです。基本的な動きを組み合わせ、身体のバランスを整えます。

<開催日>
12月4日、11日、18日、25日

<時 間>
11:30~12:30

<参加料>
4,000円(税込)

<講 師>
檜 直子



木

健康美リンパストレッチ

正しい方向にリンパを流し、細胞や免疫力の活性化を図ります。筋膜リリースで体全体をほぐし整え、代謝の良い柔軟な美姿勢を目指します。

<開催日>
12月4日、11日、18日

<時 間>
13:30~14:30

<参加料>
3,000円(税込)

<講 師>
藤田 摩理



木

やさしいエアロビクス

リズムを楽しみながら全身を動かし、体力・筋力UPを図り、ストレッチで身体を整えます。

<開催日>
12月4日、11日、18日
<時間>
15:00~16:00
<参加料>
3,000円(税込)
<講師>
藤田 摩理



木

朝ヨガ

ゆったりとした呼吸と動きで脳と身体を目覚めさせ、整えていきます。
朝ヨガで1日を快適に♪

<開催日>
12月5日、12日、19日
<時間>
9:45~10:45
<参加料>
3,000円(税込)
<講師>
林 ゆう子



金

リラックスヨガ(金曜)

ヨガを行うことで、身体のゆがみ等を矯正します。体質改善に効果あり♪

<開催日>
12月5日、12日、19日
<時間>
11:00~12:00
<参加料>
3,000円(税込)
<講師>
林 ゆう子



金

書道教室

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？

<開催日>
12月5日、12日、19日
<時間>
13:00~15:00
<参加料>
2,700円(税込)
<講師>
漆原 義典



金

金曜日の健康づくり教室

毎回テーマを変えて、健康促進を図るためのトレーニングやストレッチを行います。

<開催日>
12月5日、12日、19日、26日
<時間>
15:30~16:30
<参加料>
1回1,000円(税込)
<講師>
藤田 洋一



金

キッズ空手道

空手を通じ、礼節を重んじ、健康で忍耐強い心と体を養います。基本の組み手を学んで、集中力や瞬発力を身につけましょう！

<開催日>
12月5日、12日、19日、26日
<時間>
17:00~18:00
<参加料>
4,000円(税込)
<講師>
井上 博司



金

PICK UP!

楽トレピラメンコ

ピラティスとフラメンコの半分ずつのいいとこどりレッスン♪
まずは、ストレッチを兼ねたピラティスを行い、みんなで簡単なフラメンコを踊ります。
初めてでも大丈夫！指先を使うので、脳トレにもなります！
12月1日、8日、15日、22日 14:30~15:30
定員:15名 参加料:全4回 4,000円
持ち物:動きやすい服装・タオル・水分補給できるもの



<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か月ごと(月額)に、受付にお支払いください。
- ・教室によって、受講料のほかに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等は、特別な事情を除き払い戻しできません。
- ・お客様の個人情報はサービス提供の郵便物、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。
- ・お客様から頂いた個人情報は、ご本人の同意なしに第三者に開示、提供したりすることは致しません。

詳しくは公式SNSでチェック！



Facebook



X
(旧Twitter)



LINE
友だち追加は
こちらから



武道館個人利用料金

■定期券

●一般

●生徒&高齢者

1か月	490円	1か月	370円
3か月	1,250円	3か月	930円

■1回券

●一般

80円

●生徒&高齢者

60円

●身障者

障害者手帳提示で無料

●弓道具

80円



■ことでんバス朝日町線

「県立武道館」下車徒歩1分

■まちなかループバス

「高松けいりん場」下車徒歩1分

●香川県立武道館

〒760-0066

高松市福岡町1-5-5