

# 2021.3

Pikaraスタジアム 広報誌

# スタジアム



↑生活筋力向上ゆっくりプログラム

## 3・4月の主な行事予定

明治安田生命J3リーグ  
3/14  
4/4・11

4/17・18 丸亀陸上カーニバル兼国体1次予選会

※行事予定は変更になる可能性があります。  
最新情報は、ホームページをご確認ください。



◎Pikaraスタジアム 個人利用料金表(円)◎

		主競技場	補助競技場	トレーニングルーム①
1回券	生徒児童	150	50	100
	一般	310	100	200
	65歳以上	50	50	100
回数券 (11枚綴)	生徒児童	1,560	520	1,030
	一般	3,130	1,030	2,080
	65歳以上	520	520	1,030
定期券 (1ヶ月)	生徒児童	/		990
	一般			1,980
	65歳以上			990
定期券 (3ヶ月)	生徒児童	/		2,500
	一般			5,020
	65歳以上			2,500

# 明治安田生命 J3リーグ カマタマーレ讃岐

～3月・4月のホームゲーム～

日程	対戦チーム	キックオフ
3月14日	AC長野パルセイロ	14:00
4月4日	藤枝MYFC	14:00
4月11日	カタレ富山	14:00



TwitterやFacebook、  
Youtube、Instagramなど  
公式SNSで  
カマタマーレ情報を一早くゲット！

 YouTube

※チケットの販売については、  
カマタマーレ讃岐ホームページを  
ご確認ください。

カマタマーレ讃岐の情報はこちらをチェック↓

- カマタマーレ讃岐公式HP→<https://www.kamatamare.jp/>
- Jリーグ公式HP→<https://www.jleague.jp/>



## フラワーアレンジメント教室



ハッピーバスケット  
～エディブルフラワー～

開催日：3月12日（金）

※申込期限：3月6日（土）まで  
テーマ：「ハッピーバスケット

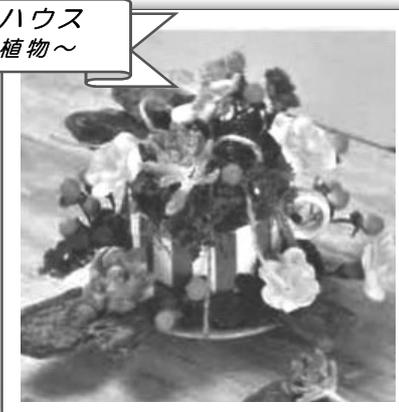
～エディブルフラワー～」

時間：19:00～21:00

\*完成後、各自解散します。

参加料：4,500円（税込・材料費込）

カップハウス  
～多肉植物～



開催日：3月26日（金）

※申込期限：3月20日（土）まで

テーマ：「カップハウス」

時間：19:00～21:00

\*完成後、各自解散します。

参加料：4,500円（税込・材料費込）

講師  
與原 千織 先生

各教室の申込み期限までに、お申込みください。

申込用紙に記入の上、参加料を添えてお申込み下さい。

<注意>

教室をお休みした場合は、後日お花セットをお渡しします。  
振替などは出来ませんので、ご了承ください。

新年度、新しいことを始めてみませんか？



## 4月からの教室のお知らせ

ノルディックウォーキングやヨガ、ピラティス等々…様々な教室がございます。

ちょっと試してみたいという方には、単発での参加も可能です。



教室名	講師	時間	日程	内容
ピラティス	KAZUKO	月曜日 11:30~12:30	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/14・21・28	姿勢改善、怪我の予防、リハビリに効果があるといわれています。無理なく筋力をアップすることで、元気な体作りをお手伝いします。
<b>NEW</b> ベリーシェイプ	近藤	月曜日 15:45~16:45	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/14・21・28	「ベリーダンス」の直腸的な動きを使い、シェイプアップ効果に加え、女性ホルモンの正常な分泌を促す体質改善型エクササイズです。
マインドフルネス ヨガ	眞鍋	月曜日 19:45~20:45	4/5・12・19・26 5/17・24・31 6/14・21・28	ヨガを行いながら、感情やストレスのコントロールを行い、元気な体と心づくりのお手伝いをします。
スローパンチDEエアロ	湊	火曜日 10:00~11:00	4/6・13・20・(27) 5/18・25 6/1・8・15・22・29	パンチとキックを組み合わせたエアロビクス教室です。初心者向けで、ストレス解消にも効果的☆
はじめてピラティス	佐々木	火曜日 13:00~14:00	4/6・13・20・(27) 5/18・25 6/1・8・15・22・29	ピラティスを始めて行う方におススメの教室です。骨格の歪み改善、腰痛、肩こり緩和にも期待ができます。
<b>NEW</b> フラメンコ体操	檜	火曜日 15:15~16:15	4/6・13・20・(27) 5/18・25 6/1・8・15・22・29	フラメンコそのものではなく、ストレッチ効果や運動効率の高いエクササイズをフラメンコ風にアレンジしました。
美筋トレーニング	AKI	水曜日 11:15~12:15	4/7・14・21 5/(12)・19・26 6/2・(16)・23・30	クラシックバレエや、ヨガのストレッチ法で、しなやかに。また、筋力トレーニングで美しい体づくりを目指す教室です。
ピラティス	KAZUKO	水曜日 17:30~18:30	4/7・14・21・28 5/(12)・19・26 6/2・(16)・23・30	姿勢改善、怪我の予防、リハビリに効果があるといわれています。無理なく筋力をアップすることで、元気な体作りをお手伝いします。
パンチ&キック エクササイズ	湊	水曜日 19:45~20:45	4/7・14・21・28 5/(12)・19・26 6/2・(16)・23・30	エアロビクスにパンチやキックが入った格闘系の教室です。シェイプアップにおススメです。
介護予防ヨガ	眞鍋	木曜日 10:45~11:45	4/1・8・15・22 5/6・20・27 6/3・10・17・24	初心者・シニア向けのヨガ教室です。運動能力の維持・向上におススメです。
健康エアロビクス	草薙	木曜日 13:00~14:00	4/1・8・15・22 5/6・20・27 6/3・10・17・24	美容と健康を目的とした、優しい動きを組み合わせたエアロビクスの教室です。
ZUMBA GOLD & セルフコンディショニング	齊藤	木曜日 14:30~15:30	4/1・8・15・22 5/6・20・27 6/3・10・17・24	ZUMBA GOLDで有酸素運動の後、モビバン、ミニボール等で筋トレ、ストレッチで全身のバランスを整える運動を行います。
やさしいエアロ	湊	木曜日 19:30~20:30	4/1・8・15・22 5/6・20・27 6/3・10・17・24	エアロビクスの基本動作で構成した簡単で分かりやすい初心者クラスです。

参加料：60分教室 回数券(5枚綴り)2, 550円 単発参加710円

45分教室 回数券(5枚綴り)1, 900円 単発参加580円

申込方法：管理事務室にある申込用紙に必要事項を記入し、ご提出ください。

受付期間：3月15日(月)~定員になるまで

### 教室参加者限定の水素水定期券発売中！

通常月額 2,000円 → **1,500円** (税込) で購入できます。

(初回のみ発行手数料500円が別途必要です。)

※①1日~月末・②15日~翌月14日のどちらかになります。

※容器は別途ご準備ください。

※1回 500ml 100円でもご購入できます

初めて定期券をご購入する方に、「アルミボトル」をプレゼント  
※なくなり次第終了します。  
※色は選べません。



# 3月の行事予定

コロナウイルスの影響により行事予定が変更になる場合がございます。  
最新情報については、ホームページ・LINEでお知らせします。



日	曜日	行事	個人利用 (○印は9:00~21:00利用可)				トレーニング ルーム初回 利用者講習会 (※予約制)
			主競技場	雨天走路	補助競技場 (9:00~17:00)	トレーニング ルーム①	
1	月	芝生改修工事 (メイン芝生内利用不可 トラック周回練習不可)	○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	
2	火	スプリント教室	○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	
3	水		○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	
4	木		○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	
5	金		○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	
6	土	小学生陸上教室II	○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	
7	日	香川高等専門学校ラグビー愛好会(補)	○	○	×	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	● 13:00
8	月		○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	
9	火		○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	
10	水	南ワックスがけ	○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	
11	木		○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	
12	金		○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	● 13:00
13	土	スーパー讃岐っ子育成事業 明治安田生命J3リーグ 準備	9:00~12:00	9:00~12:00	○	9:00~12:00 18:00~21:00	
14	日	明治安田生命J3リーグ カマタマーレ讃岐 VS AC長野パルセイロ 14:00 キックオフ	×	×	×	×	
15	月		○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	
16	火		○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	
17	水		○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	
18	木		○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	
19	金		○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	
20	土	中四国陸上クリニック投てき記録会	17:00~21:00	17:00~21:00	×	18:00~21:00	
21	日	中四国陸上クリニック投てき記録会	17:00~21:00	17:00~21:00	×	18:00~21:00	
22	月		○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	
23	火		○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	● 17:00
24	水		○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	
25	木		○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	
26	金		○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	
27	土		○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	● 13:00
28	日		○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	
29	月		○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	
30	火		○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	
31	水		○	○	○	9:00~12:00 14:00~16:00 18:00~21:00	

- この行事予定は、変更になることがありますので、ご了承ください。
- 上記時間は、利用可能時間を記載しています。
- トレーニングルームの利用には一部利用制限がございます。
- タンニングマシン(日焼けマシン)はトレーニングルーム開放時間のみのご利用となります。
- 雨天走路の利用は主競技場の利用券が必要です。
- 傾斜走路の利用は補助競技場の利用券が必要です。



## \* トレーニングルーム利用者講習会

- 予約制です。前日までにご予約ください。(定員5名)
- ※新型コロナウイルス感染予防のため、実施時間を下記の通り変更しております。

	実施時間		実施時間
昼間の部	13:00~14:00	午後の部	17:00~18:00

- ※希望日の前日までにお電話などご予約下さい。
- ※開始時刻に間に合うようにお越しください。
- ※トレーニングウェアと室内用シューズを準備して下さい。
- ※トレーニングルーム利用料金が必要です。

スタジアム 第282号

Pikaraスタジアム

〒763-0053 丸亀市金倉町830

TEL 0877-21-5800

FAX 0877-21-5801