

教室名	講師	時間	日程	定員	参加料 (単発)	内容
ノルディックウォーキング (90分)	篠丸	月曜日 (9:30~11:00)	10/7, 21, 28 11/1, 18, 25 12/2, 9, 16, 23 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	ノルディックウォーキングを使うことで全身の筋肉が動くため、運動不足、メタボ対策にもオススメです。歩く習慣を身につけませんか？
ZUMBA®	藤川	月曜日 (11:30~12:30)	10/7, 21, 28 11/1, 18, 25 12/2, 9, 16, 23 【全10回】	18名	6,600円 (860円)	ZUMBA®は世界中の音楽に合わせて楽しく動きながらダイエットに最適なフィットネスプログラムです。脂肪燃焼&ストレス解消に効果的です！
ZUMBA GOLD®	齊藤	月曜日 (13:00~14:00)	10/7, 21, 28 11/1, 18, 25 12/2, 9, 16, 23 【全10回】	18名	6,600円 (860円)	ZUMBAGOLD®は、ZUMBAの要素はそのまま、言葉の指示が入り、ダンス初挑戦の方でも安心して取り始めるプログラムです。
健康体操	篠丸	月曜日 (14:30~15:30)	10/7, 21, 28 11/1, 18, 25 12/2, 9, 16, 23 【全10回】	15名	4,600円 (660円)	65歳以上の方を対象とした体操の教室です。転倒の予防などに効果が期待できます。
ベリーシェイプ (45分)	近藤	月曜日 (15:45~16:30)	10/7, 14, 21, 28 11/1, 18, 25 12/2, 9, 16, 23 【全10回】	15名	5,300円 (730円)	「ベリーダンス」の特徴的な動きを使い、特にお腹、骨盤周りのムーブメントを取り入れ、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。
ハンドクラップダンス (45分)	AK I	月曜日 (18:45~19:30)	10/7, 21, 28 11/25 12/2, 9, 16, 23 【全8回】	15名	4,240円 (730円)	今、流行のハンドクラップダンスで汗をかきませんか？手足を上下に大きく動かすことで、高い脂肪燃焼効果が期待できます。簡単な振り仮名でダンス未経験の初めての方でも楽しく参加できます◎
マインドフルネスヨガ	眞鍋	月曜日 (19:45~20:45)	10/7, 21, 28 11/1, 18, 25 12/2, 9, 16, 23 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	ヨガを通じて、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。
ステイ・ヤング (90分)	宇都宮	月曜日 (19:00~20:30)	10/14, 21, 28 →10/18(金) 振替予定 11/1, 18, 25 12/2, 9, 16, 23 【全10回】	10名	5,500円 (750円)	男性40代〜女性30代〜の方を対象とした筋力エクササイズやランニング・ウォーキングを軸とした教室です。継続的に身体を動かす刺激を与え、アクティブに生活し若々しく輝き続けましょう！
やさしいエアロ & セルフコンディショニング	Mayu	火曜日 (10:00~11:00)	10/8, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10, 17 【全10回】	18名	6,600円 (860円)	初心者の方も安心して参加できる、簡単なステップで行うエアロピクス(30分程度)と、ストレッチや簡単な筋力トレーニングを行います。
ピラティス (小人版) ※3F特別会議室にて実施	白玖	火曜日 (10:00~11:00)	10/8, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10, 17 【全10回】	8名	12,000円 (1,400円)	ピラティスを体験された方におススメの教室です。「ちゃんとできているのか教えて欲しい。」「無理しながら動きたい。」「など小人数だからこそできるピラティスが受講できます。
リフレッシュヨガ (45分)	福岡	火曜日 (11:15~12:00)	10/29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10, 17, 24 【全7回】	18名	3,710円 (730円)	初心者向けのヨガの教室です。呼吸に合わせてゆっくりと体を動かします。ヨガで健康な心や体を維持しましょう。
はじめてピラティス	佐々木	火曜日 (13:00~14:00)	10/8, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10, 17 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	ピラティスを初めて行う方におススメの教室です。骨格の歪み改善、腰痛、肩こりの緩和にも期待が出来ます。
トレーニング教室 (90分)	戸島	火曜日 (14:15~15:45)	10/8, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10, 17 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	トレーニング経験の少ない方を対象とした教室です。基礎的なトレーニング方法のほかに、筋力アップや脂肪燃焼につながるグループレッスンなども行います。初心者の方も大歓迎！
神杖ストレッチ&やさしい筋トレ (火・45分)	AK I	火曜日 (17:30~18:15)	10/8, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10, 17, 24 【全9回】	15名	4,770円 (730円)	クラシックバレエ、ヨガのストレッチを取り入れた、少し特別なストレッチで身体が硬い方でも、柔らかく、しなやかな体づくりをお手伝い！筋力トレーニングは、無理のない範囲で体を動かします◎
ZUMBA®	山家	火曜日 (18:30~19:30)	10/8, 15, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10 【全10回】	18名	6,600円 (860円)	世界中の音楽に合わせて楽しく動きながらダイエットに最適なフィットネスプログラムです。脂肪燃焼&ストレス解消に効果的です！
ZUMBA®	ACO	火曜日 (19:55~20:55)	10/8, 15, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10 【全10回】	18名	6,600円 (860円)	世界中の音楽に合わせて楽しく動きながらダイエットに最適なフィットネスプログラムです。脂肪燃焼&ストレス解消に効果的です！
カラダ調整体操	山家	水曜日 (10:00~11:00)	10/2, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11, 18 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	身体全体をほぐして・伸ばして・鍛えて・身体の歪みやクセを確認し不調を整えていき身体本来の動きを快調にしていきます！
神杖ストレッチ & やさしい筋トレ (水)	AK I	水曜日 (11:15~12:15)	10/2, 16, 23, 30 11/6, 27 12/4, 11, 18, 25 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	クラシックバレエ、ヨガのストレッチを取り入れた、少し特別なストレッチで身体が硬い方でも、柔らかく、しなやかな体づくりをお手伝い！筋力トレーニングは、無理のない範囲で体を動かします◎
ちょこっとトレーニング	篠丸	水曜日 (13:00~14:00)	10/2, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11, 18 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	ストレッチ、体幹、リラクゼーションなど、様々なトレーニングを行う教室です。ちょこっとトレーニングしてみませんか？
太極舞®	齊藤	水曜日 (14:30~15:30)	10/2, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11, 18 【全10回】	18名	6,600円 (860円)	太極舞とは「心と体の癒し」。太極拳、氣功法、中国武術の要素を取り入れ、ストレッチ、バランス、筋力トレーニング、の動作により姿勢改善、体幹の強化にも効果的です。
ピラティス	KAZUKO	水曜日 (17:30~18:30)	10/2, 9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	姿勢改善、怪我の予防、リハビリに効果があるとされているピラティスの教室です。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。
ストレッチボール (20分)	競技場 スタッフ	水曜日 (18:20~18:40)	10/2, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11 【全10回】	10名	施設利用者 無料	競技場に来場してくれた方、どなたでも無料で参加できるストレッチボールの教室です。ストレッチボールでゆっくりと体をほぐしてみませんか？
ストレッチ & B Weightトレーニング	ACO	水曜日 (18:45~19:45)	10/2, 9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11, 18 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	ストレッチで柔軟性を高める&自分の体重を使ってトレーニングを行う教室です。慣れてきたら少しずつ負荷をつけて筋力アップを目指します。
ランニング教室 (120分)	岡田	水曜日 (19:00~21:00)	10/2, 9, 16, 23, 30 11/6, 13 【全6回】	30名	3,060円 (710円)	初心者からサブフォーランナーまで大歓迎！！ランニング仲間を見つけたい走りませんか？簡単な筋力トレーニングと自分のペースでのランニングで楽しく走ることが出来ます！(〇)
～肩膝腰痛さよなら～ スッキリ体操教室	伊藤	木曜日 (10:00~11:00)	10/3, 24, 31 11/14, 21, 28 12/5, 12, 19 【全9回】	15名	5,940円 (860円)	一人ひとりの悩みに合わせた体操の教室です。運動が自信がない方や、痛みがあって運動ができない方でも安心して運動に取り組めます。効果的な脂肪燃焼も期待できるので、ダイエットにもおススメです。
太極舞®	油田	木曜日 (10:45~11:45)	10/3, 24, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5, 12, 19 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	太極拳をベースに情緒あふれる音楽に合わせて舞います。無理なく運動できるため、初めての方やシニアの方におススメです。
ヨーガ	唐渡	木曜日 (13:00~14:00)	10/3, 24, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5, 12, 19 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	「ヨーガを始めると、その時の年齢で老化は停止する」と言われています。ヨーガを通じて先人の真理です。神経伝達により「体と心と心」を整えていき日頃の姿勢硬化した体を整えていきましょう。
ZUMBA GOLD® & セルフコンディショニング	齊藤	木曜日 (14:30~15:30)	10/3, 24, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5, 12, 19 【全10回】	18名	6,600円 (860円)	ZUMBA GOLD®で有酸素運動のあと、モビリティ、ミニボール等で筋力、ストレッチで全身のバランスを整える運動を行います。
リフレッシュヨガ	福岡	木曜日 (18:15~19:15)	10/3, 17, 24, 31 11/7, 21, 28 12/5, 19, 26 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	初心者向けのヨガの教室です。呼吸に合わせてゆっくりと体を動かします。ヨガで健康な心や体を維持しましょう。
ハンドクラップダンス	AK I	木曜日 (19:30~20:30)	10/3, 10, 17, 24, 31 11/7, 28 12/5, 12, 19 【全10回】	15名	6,600円 (860円)	今、流行のハンドクラップダンスで汗をかきませんか？手足を上下に大きく動かすことで、高い脂肪燃焼効果が期待できます。簡単な振り仮名でダンス未経験の初めての方でも楽しく参加できます◎
ステップエクササイズ		金曜日 (10:00~11:00)	10/25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 20, 27 【全9回】	20名	5,940円 (860円)	ステップ台を利用したエアロピクス教室です。脂肪燃焼、心肺持久力、足腰が強くなる効果に期待が出来ます。
ピラティス ①		金曜日 (11:20~12:20)	10/25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 20, 27 【全9回】	20名	5,940円 (860円)	ヒトの身体はつねに「重力と戦って」生活をしなければなりません。その中で正しい身体の使い方を再学習していきましょう。苦手な部分を少しずつ修正していきましょう。
フットセラピー (30分)		金曜日 (12:30~13:00)	10/25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 20, 27 【全9回】	20名	3,690円 (610円)	足をマッサージしリンパの流れを良くします。冷え、むくみ、乾燥の改善におススメです。
ピラティス ②		金曜日 (13:30~14:30)	10/25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 20, 27 【全9回】	20名	5,940円 (860円)	ヒトの身体はつねに「重力と戦って」生活をしなければなりません。その中で正しい身体の使い方を再学習していきましょう。苦手な部分を少しずつ修正していきましょう。
リフレッシュヨガ	福岡	金曜日 (14:45~15:45)	10/25 11/1, 22, 29 12/27 【全5回】	15名	3,300円 (860円)	初心者向けのヨガの教室です。呼吸に合わせてゆっくりと体を動かします。ヨガで健康な心や体を維持しましょう。
神杖ストレッチ & やさしい筋トレ (金)	AK I	金曜日 (14:45~15:45)	11/8 12/6, 13, 20 【全4回】	15名	2,640円 (860円)	クラシックバレエ、ヨガのストレッチを取り入れた、少し特別なストレッチで身体が硬い方でも、柔らかく、しなやかな体づくりをお手伝い！筋力トレーニングは、無理のない範囲で体を動かします◎
ZUMBA®	齊藤	金曜日 (18:30~19:30)	10/11, 18, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 20 【全10回】	18名	6,600円 (860円)	ZUMBA®は世界中の音楽に合わせて楽しく動きながらダイエットに最適なフィットネスプログラムです。脂肪燃焼&ストレス解消に効果的です！
ハンドクラップダンス	AK I	金曜日 (19:45~20:45)	10/11, 18, 25 11/1, 8, 29 12/6, 20, 27 【全9回】	15名	5,940円 (860円)	短時間に強い力を使う無酸素運動と、リズムに合わせて動く有酸素運動に柔軟性をプラス！初めての方でも取り組めます！消費カロリーが高く、美しい体づくり、ダイエット効果も期待できます！(〇)

管理事務室にて単発回数券販売中！！ 6枚つづり4,500円(税込) <1回あたり750円>

# 2024年度 Pikaraスタジアム スポーツ教室のご案内

## 2024年 10月・11月・12月



曜日	月		火		水		木		金	
	トレーニング ルーム2	主競技場 会議室	トレーニング ルーム2	主競技場 会議室	トレーニング ルーム2	主競技場 会議室	トレーニング ルーム2	主競技場・会議室	トレーニング ルーム2	主競技場 会議室
9:00										
		9:30~11:00	3F特別会議室で行います。							
10:00		🔥 ノルディック ウォーキング	🔥 やさしいエアロ &セルフコンディ ショニング	🌱 ピラティス (小人数)	🌱 カラダ 調整体操			🌱 スッカリ 体操教室	🔥 ステップ エクササイズ	
11:00			🌱 リフレッシュ ヨガ		🌱 神村ストレッチ & やさしい筋トレ		🌱 太極舞®			
12:00	🔥 ZUMBA®			🏷️ ヨガ					🌱 ピラティス①	
13:00	🔥 ZUMBA GOLD®		🌱 はじめて ピラティス		🌱 ちよこっと トレーニング		🌱 ヨガ		🌱 ピラティス②	
14:00			🔥 トレーニング 教室		🌱 太極舞®		🔥 ZUMBA GOLD & セルフコンディ ショニング®		🌱 ピラティス②	🗨️ どちらかの 教室を 行います。 日程は裏 面をご確 認くださ い。
15:00	🌱 健康体操							🌱 ZUMBA GOLD & セルフコンディ ショニング®	🌱 リフレッシュ ヨガ	
16:00	🔥 ベリー シェイプ	🌱 かけっこ &体育教室 (ベースック)			🌱 にこすば				🌱 神谷ストレッチ& やさしい筋トレ	
17:00	🌱 キッズ パルクール 教室	🌱 かけっこ &体育教室 (ステップアップ)	🌱 Boys♡Girls ヒップホップ ダンス					🌱 りくじょう教室	🌱 禰高跳 クニニック (体験コース)	
18:00	🔥 パルクール教室	🌱 かけっこ &体育教室 (ステップアップ)	🌱 神村ストレッチ & やさしい筋トレ	🌱 りくじょう教室	🌱 ピラティス	🌱 ストレッチ ボール		🌱 りくじょう教室①	🌱 Boys♡Girls ヒップホップ ダンス	
19:00	🔥 ハンド クラップダンス	🌱 ステイ ヤング	🔥 ZUMBA®	🌱 木村和史の 走り方講座 小学生/中学生	🌱 ストレッチ& B Weight トレーニング	🌱 木村和史の 走り方講座 小学生/中学生	🌱 リフレッシュ ヨガ	🌱 りくじょう教室②	🌱 禰高跳 クニニック	🔥 ZUMBA®
20:00	🌱 マインド フルネスヨガ		🔥 ZUMBA®	🌱 禰高跳 クニニック		🌱 ランニング 教室	🔥 ハンド クラップダンス	🌱 木村和史の 走り方講座 小学生/中学生		🌱 かけっこ &体育教室 (ステップアップ)
21:00					🏷️ ヨガ				🔥 ハンド クラップダンス	🌱 かけっこ &体育教室 (プレミアム)

・下記の参加申込日より管理事務室にて受付いたしますので、参加料を添えてお申し込みください。  
 ・年度初めは参加申込用紙の記入が必要です。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。  
 ・子供の教室は別紙をご確認ください。

参加申込み

《注意事項》

- ・スポーツ保険に加入希望の方は、各自加入をお願い致します。
- ・申込後の返金・キャンセルは、いかなる場合でもいたしかねますのでご了承ください。
- ・参加者が4名以下の場合、教室を中止させていただく場合がございます。
- ・担当の講師が開催できなくなった場合、代わりの講師（代行）を立てさせていただきます場合がございます。
- ・施設、講師の都合により開催回数を実施できなかった場合は回数分の無料券を配布いたします。
- ・その際、お客様の都合により返金を求める場合は窓口にて対応させていただきます。

《無料教室・教室参加者特典のお知らせ》

- ・競技場来場の方は、ストレッチボールに無料で参加する事が出来ます。
- ・スポーツ教室参加の方は、教室実施日に限り無料でトレーニングルームを利用することができます。但し、トレーニングルームは初回利用者講習会の受講が必要です。

\* 割引情報 \*

2つ以上教室を申し込みの方は  
2つめ以降の教室全て!

**¥1,000引き!**

ショートスクールは

**¥500引き!**

※ショートスクール同士の割引は  
出来かねます。ご了承ください

領収証の訂正印は省略させて  
いただいています。



参加申込み  
受付期間

- 継続参加 (対象: 現在の教室を続けられる方)  
9月 2日 (月) ~
  - クラス変更 (対象: 現在の教室から違う教室へ変わる方)  
9月 16日 (月) ~
  - 新規・追加 (初めての方・追加で新しく教室を始める方)  
9月 23日 (月) ~ 定員になるまで
- \*上記期間を過ぎても受付できますが、定員になり次第、締め切らせていただきます。

単発参加  
のご案内

- ・単発参加料は、裏面 ( ) 内の金額です。
- ・満員の教室にはご参加いただけません。(一般の教室)
- ・事前に空き状況を確認の上ご参加下さい。
- ・予約は受付しておりませんので当日、お越しいただき、参加料もしくは回数券を窓口にてお支払いください。
- .....<お得な回数券も販売中>.....
- 単発回数券 (一般) 6枚綴り 4,500円 (税込)
- 注) 火曜日 ピラティス (小人数) にはご利用いただけません。
- ・有効期限は購入日より4か月です。

マークについて

- 🔥 → 汗をかきたい方にオススメです。
- 🌱 → 体のバランスやリラックスしたい方にオススメです。
- 🌸 → 65歳以上の方を対象とした教室です。
- 🐬 → 4歳~小・中学生を対象とした教室です。

お問い合わせ

主催: 指定管理者四電エグループ シンコーススポーツ四国株式会社  
Pikaraスタジアム (香川県立丸亀競技場)

〒763-0053 香川県丸亀市金倉町830 TEL 0877-21-5800

【ホームページ】 【Facebook】 【LINE】 【Instagram】

