



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										
10:00		9:30~11:00 ノルディック ウォーキング		10:00~11:00 ピラティス (小人数)		10:00~11:00 ZUMBA® +ストレッチ		9:30~10:30 ピラティス (単発)	10:00~11:00 スッカリ 体操教室	10:00~11:00 ステップ エクササイズ
11:00			11:15~12:00 リフレッシュ ヨガ		11:30~12:30 デトックス ヨガ		10:45~11:45 太極舞®			11:20~12:20 ピラティス①
12:00	11:30~12:30 ZUMBA®									
13:00	13:00~14:00 ZUMBA GOLD®		13:00~14:00 はじめて ピラティス		13:00~14:00 ちょこっと トレーニング		13:00~14:00 ヨガ			13:30~14:30 ピラティス②
14:00	14:30~15:30 健康体操		14:30~15:30 機能改善 体操		14:30~15:30 太極舞®		14:30~15:30 ZUMBA GOLD & セルフコンディ ショニング®			14:45~15:45 リフレッシュ ヨガ
15:00	15:45~16:30 ベリー シェイプ	16:30~17:30 かけっこ &体育教室 (パーシク)	16:30~17:15 ヒップホップ キッズダンス		16:00~17:00 にこすば					16:00~16:50 かけっこ &体育教室 (幼児)
16:00	17:00~18:00 キッズ パルクール 教室	17:40~18:40 かけっこ &体育教室 (ステップアップ)	17:30~18:15 美ユティ BodyWave®		17:30~18:30 ピラティス		16:30~17:30 キッズ パルクール 教室	17:00~18:00 りくじょう教室 ①	17:15~18:00 禪高跳 クリニック (体験コース)	17:00~18:00 かけっこ &体育教室 (パーシク)
17:00	18:30~19:30 パルクール教室		18:30~19:30 ZUMBA®	18:30~20:00 木村和史の 走り方講座 小学生/中学生	18:30~20:00 ストレッチ& B Weight トレーニング	18:30~20:30 ピラティス	18:15~19:15 リフレッシュ ヨガ	18:15~19:15 りくじょう教室 ②	18:00~19:30 禪高跳 クリニック	18:30~19:30 ZUMBA®
18:00	18:45~19:30 ハンド クラップダンス	19:00~20:30 ステイ ヤング	19:55~20:55 ZUMBA®	18:30~20:00 禪高跳 クリニック		18:45~19:45 ストレッチ & B Weight トレーニング	19:30~20:30 ハンド クラップダンス	18:30~20:30 りくじょう教室 ②	19:00~21:00 木村和史の 走り方講座 小学生/中学生	18:30~19:30 ZUMBA®
19:00	19:45~20:45 マインド フルネスヨガ									19:50~20:50 ZUMBA®
20:00										18:50~19:50 かけっこ &体育教室 (プレミアム)
21:00										

3F特別会議室で行います。

【初心者安心】
10月からの
新設クラス
11~12月は
体験会
実施中

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。

ショート
スクール

回数が少ない為
割引ありません。

・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。

《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、代替りの講師（代行）を立ててさせていただく場合がございます。
- ・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。

《教室参加者特典のお知らせ》

- ・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。

■ 継続参加 (対象: 現在の教室を続けられる方)
12月 1日 (月) ~
【変更】クラス変更と新規の申込開始が同時になります!
■ クラス変更 (対象: 現在の教室から違う教室へ変わる方)
■ 新規・追加 (初めての方・追加で新しく教室を始める方)
12月 15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。
- ・予約は受付していませんので当日、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) / 木曜日 ピラティス (単発) 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歳以上の方にオススメな教室です。
- 👦 → 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
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】

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)	1/ 5. 19. 26 2/ 9. 16. 3/ 2. 9. 16. 30	15名	5,940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)	1/ 5. 19. 2/ 9. 16. 3/ 2. 9. 16. 30	18名	5,280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)	1/ 5. 19. 2/ 9. 16. 3/ 2. 9. 16. 30	18名	5,280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)	1/ 5. 19. 2/ 9. 16. 3/ 2. 9. 16. 30	15名	3,680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)	Mie	月曜日 (15:45~16:30)	1/ 5. 19. 2/ 9. 16. 3/ 2. 9. 16. 30	15名	4,240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)	AKI	月曜日 (18:45~19:30)	1/ 5. 19. 2/ 9. 16. 3/ 2. 9. 16. 23. 30	15名	4,770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。簡単な振付なの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)	1/ 5. 19. 2/ 9. 16. 3/ 2. 9. 16. 23. 30	15名	5,940円 (860円)	ヨガを通して、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)	1/ 5. 19. 26 2/ 2. 9. 16 3/ 2. 9. 16. 23. (30)	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脳に刺激を与え、アクティブに生活し若々しく生き続けましょう！
ピラティス (小人数) ※3F特別会議室にて実施	白玖	火曜日 (10:00~11:00)	1/ 13. 20 2/ 3. 10. 17. 24 3/ 3. 10. 17	8名	10,800円 (1,400円)	ピラティスを経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数式で欲しい！」「理解しながら動きたい。」「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)	1/ 6. 20. 2/ 3. 17. 24 3/ 3. 24. 31	18名	4,240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	KAZUKO	火曜日 (13:00~14:00)	1/ 6. 13. 20 2/ 3. 10. 17. 24 3/ 3. 10. 17. 24. (31)	15名	6,600円 (860円)	ピラティスを初めて行う方にもオススメの教室です。骨格の歪み改善、腰痛、肩こりの緩和にも期待が出来ます。
機能改善体操	進久	火曜日 (14:30~15:30)	1/ 6. 13. 20 2/ 3. 10. 17. 24 3/ 3. 10. 17. 24	15名	6,600円 (860円)	身体の歪みやコリ、疲労感などを軽減を目指し、ほくし体操やストレッチを行い、日常動作をスムーズにしていける簡単な体操です。
美ユティBodyWave® (45分)	藤川	火曜日 (17:30~18:15)	1/ 6. 13. 20 2/ 3. 10. 17. (24) 3/ 3. 10. 17. 24. (31)	15名	5,300円 (730円)	『BodyWave/バンド』を使用し肩甲骨などをしなやかに動かし、体幹部のインナーマッスルに刺激を与え強化していきます。肩こり・冷え性・腰痛でお悩みの方、ウエストのくびれがほしい方にオススメです！
ZUMBA®	山家	火曜日 (18:30~19:30)	1/ 6. 13. 20 2/ 3. 10. 17. (24) 3/ 3. 10. 17. 24. 31	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)	1/ 6. 13. 20 2/ 3. 10. 17. (24) 3/ 3. 10. 17. 24. (31)	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！
水曜日クラスは2月25日以降の行事が現時点では未定でどこか1日お休みになる可能性がある為、3月25日を振替予定日としています。決まり次第お知らせします。						
ZUMBA® + ストレッチ	山家	水曜日 (10:00~11:00)	1/ 7. 14. 21 2/ 4. 11. 18. (25) 3/ 4. 11. 18. (25)	15名	5,940円 (860円)	ZUMBA®とストレッチを半分ずつ実施する教室です。ZUMBA®で楽しく脂肪燃焼&ストレス解消して、ストレッチでしっかり体をほくしましょう！
デトックスヨガ	橋	水曜日 (11:30~12:30)	1/ 7. 14. 21 2/ 4. 11. 18. (25) 3/ 4. 11. 18. (25)	15名	5,940円 (860円)	深い呼吸と流れる動きでデトックス！太陽礼拝やヨガのポーズで体を中から温め、心身を軽やかに整えましょう。
ちょこっとトレーニング	篠丸	水曜日 (13:00~14:00)	1/ 7. 21 2/ 4. 11. 18. (25) 3/ 4. 11. 18. (25)	15名	5,280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)	1/ 7. 14. 21 2/ 4. 11. 18. (25) 3/ 4. 11. 18. (25)	18名	5,940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)	1/ 7. 14. 21 2/ 4. 11. 18. (25) 3/ 4. 11. 18. (25)	15名	5,940円 (860円)	姿勢改善、怪我の予防、リハビリに効果があると言われていた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 & B Weight トレーニング	ACO	水曜日 (18:45~19:45)	1/ 7. 14. 21 2/ 4. 11. 18. (25) 3/ 4. 11. 18. (25)	15名	5,940円 (860円)	ストレッチで柔軟性を高めると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)	2/ 4. 11. 18. (25) 3/ 4. 11. 18. (25)	50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て、一緒に走りませんか？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！
ピラティス (単発参加教室)	片山	木曜日 (9:30~10:30)	1/ 8. 15. 22 2/ 5. 12. 19. 26 3/ 5. 12. 19. 26	15名	1回 860円 (単発参加のみ)	ストレッチボールを使用し、体を優しくほくしながら背骨の柔軟性を高めます。怪我をしにくく、疲れにくい体づくりをサポートします。初心者も安心のレッスンです！
～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)	1/ 8. 15. 22 2/ 5. 12. 19. 26 3/ 5. 12. 19. (26)	15名	6,600円 (860円)	一人ひとりの悩みに合わせた体操の教室です。運動に自信がない方や、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、ダイエットにもお勧めです。
太極舞®	池田	木曜日 (10:45~11:45)	1/ 8. 15. 22 2/ 5. 12. 19. 26 3/ 5. 12. 19. (26)	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オススメです。
ヨーガ	唐渡	木曜日 (13:00~14:00)	1/ 8. 15. 22 2/ 5. 12. 19. 26 3/ 5. 12. 19. (26)	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。ヨーガを極めた先人の真理です。弛緩伸展により「体と息と心」を整えていき日頃の緊張を緩やかに整えていきます。
ZUMBA GOLD® & セルフコンディショニング	齊藤	木曜日 (14:30~15:30)	1/ 8. 15. 22 2/ 5. 12. 19. 26 3/ 5. 12. 19. 26	18名	6,600円 (860円)	ZUMBA GOLD®で有酸素運動のあと、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。
リフレッシュヨガ	福岡	木曜日 (18:15~19:15)	1/ 8. 15. 22 2/ 5. 12. 19. 26 3/ 5. 12. 19. 26	15名	5,940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	AKI	木曜日 (19:30~20:30)	1/ 8. 15. 22 2/ 5. 12. 19. 26 3/ 5. 12. 19. (26)	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。簡単な振付なの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)	1/ 9. 23 2/ 6. 13. 20. 27 3/ 6. 13	20名	5,280円 (860円)	ステップ台を利用したエアロビクス教室です。脂肪燃焼、心肺持久力、足腰が強くなる効果が期待が出来ます。
ピラティス ①	白玖	金曜日 (11:20~12:20)	1/ 9. 23 2/ 6. 13. 20. 27 3/ 6. 13	20名	5,280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す。苦手な部分を少しずつ修正していきます。
ピラティス ②		金曜日 (13:30~14:30)	1/ 9. 23 2/ 6. 13. 20. 27 3/ 6. 13	20名	5,280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す。苦手な部分を少しずつ修正していきます。
リフレッシュヨガ	福岡	金曜日 (14:45~15:45)	1/ 23 2/ 6. 27 3/ 6. 13	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。
神神ストレッチ & やさしい筋トレ (金)	AKI	金曜日 (14:45~15:45)	1/ 16 2/ 13. 20 3/ 27	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)	1/ 9. 16. 23 2/ 6. 13. 20. 27 3/ 6. 13. 27	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®	藤川	金曜日 (19:50~20:50)	1/ 9. 16. 23 2/ 6. 13. 20. 27 3/ 6. 13. 27	18名	5,940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！

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>