

2026年度 香川県立丸亀競技場 スポーツ教室のご案内

2026年 4月・5月・6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。		講師は同じで教室内容を リニューアルしました★					
10:00	ノルディック ウォーキング		10:00~11:00 イベント単発を 毎月開催中♪ 詳細は別紙参照	10:00~11:00 ピラティス (小人数制)	10:00~11:00 ラテンエアロ		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	※引なし
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	※引なし
12:00	ZUMBA®									
13:00	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 ヨーガ		13:30~14:30 ピラティス②	※引なし
14:00			14:30~15:30 ずっと動ける! 体づくり教室	初心者でも安心! これから運動を 始める方に おすすめの教室	14:30~15:30 太極舞®	新設クラス★ 少人数制で 初心者も安心 棒を使った 新感覚ヨガで 全身を バランスよく 引き締めよう!	14:30~15:30 ZUMBA GOLD & セルフコンディ ショニング®	日程によって 実施教室が 異なります! 日程表を ご確認ください。	14:45~15:45 リフレッシュ ヨガ	※引なし
15:00	健康体操				16:00~17:00 ヨガ棒 ストレンクス (少人数制)					
16:00	ベリー シェイプ		大人気教室 バルクールが 火曜日に新設!				16:30~17:30 キッズ バルクール 教室		水曜日から 移動しました!	
17:00	キッズ バルクール 教室	17:00~18:00 かけっこ &体育教室 (ベースック)	17:30~18:15 美ユティ BodyWave®	17:00~18:00 キッズ バルクール 教室	17:30~18:30 ピラティス	4月から 担当講師が 変わります!	17:00~18:00 りくじょう教室 ①	17:15~18:00 棒高跳 クリニック (体験コース)	17:00~17:50 にこすぼ キッズ体操教室	17:00~18:00 かけっこ &体育教室 (ベースック)
18:00	バルクール教室	18:30~19:30 かけっこ &体育教室 (ベースック)	18:30~19:30 ZUMBA®	18:30~20:30 木村和史の 走り方講座 小学生/中学生	18:45~19:45 ストレッチ& B Weight トレーニング		18:15~19:15 リフレッシュ ヨガ	18:00~19:30 棒高跳 クリニック	18:30~19:30 ZUMBA®	18:10~19:10 かけっこ &体育教室 (ステップアップ)
19:00	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 棒高跳 クリニック			19:30~20:30 ハンド クラップダンス	18:30~20:30 木村和史の 走り方講座 小学生/中学生	19:50~20:50 美ユティ BodyWave® &ZUMBA®	19:00~20:00 かけっこ &体育教室 (スキルアップ)
20:00	マインド フルネスヨガ				19:00~21:00 ランニング 教室					
21:00										講師は同じで教室内容を リニューアルしました★

・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。
 ・大人スポーツ教室は高校生以上が対象です。子供対象の教室は別紙をご確認ください。※中学生は要相談

《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。

《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む方は
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

■ 継続参加 (対象: 現在の教室を続けられる方)
3月 2日 (月) ~
クラス変更と新規の申込開始は同時になります!

■ 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)
3月 16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 ピラティス(少人数制)/水曜 ヨガ棒(少人数制)
 木曜 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歳以上の方におすすめな教室です。
- 👶 → 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)	4/5/6 6. 13. 20. 27 11. 18. 25 1. 15. 29	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)	4/5/6 6. 13. 20. 27 11. 18. 25 1. 15. 29	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)	4/5/6 6. 13. 20. 27 11. 18. 25 1. 15. 29	18名	5,940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組めるプログラムです。
健康体操	篠丸	月曜日 (14:30~15:30)	4/5/6 6. 13. 20. 27 11. 18. 25 1. 15. 29	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。
ペリーシェイプ (45分)	Mie	月曜日 (15:45~16:30)	4/5/6 6. 13. 20. 27 11. 18. 25 1. 15. 29	15名	5,300円 (730円)	「ペリールド」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。
ハンドクラブダンス (45分)	AKI	月曜日 (18:45~19:30)	4/5/6 6. 13. 20. 27 11. 18. 25 1. 15. 29	20名	5,300円 (730円)	今、流行のハンドクラブ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の方でも楽しく参加できます◎☺
マインドフルネスヨガ	真鍋	月曜日 (19:45~20:45)	4/5/6 6. 13. 20. 27 11. 18. 25 1. 15. 29	15名	6,600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にお手伝いをします。
ステイ・ヤング (90分)	宇都宮	月曜日 (19:00~20:30)	4/5/6 6. 13. 27 18. 25	10名	4,400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 (小人数制) ※3F特別会議室にて実施	白玖	火曜日 (10:00~11:00)	4/5/6 7. 14. 21 19. 26 2. 9. 16. 23. 30	8名	12,000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教えて欲しい!」「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)	4/5/6 7. 21 19. 26 2. 16. 23. 30	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)	4/5/6 7. 14. 21 19. 26 2. 9. 16. 23. 30	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。
教室内容が変わりました! ずっと動ける! 体づくり教室	進久	火曜日 (14:30~15:30)	4/5/6 7. 14. 21 19. 26 2. 9. 16. 23. 30	15名	6,600円 (860円)	ほくし・ストレッチを中心に、関節の可動域を広げ、怪我を防ぐ土台づくりを行います。トレーニングの効果を高める「準備クラス」として最速、無理なく整え、動きやすい身体へ導きます。
美ユティBodyWave® (45分)	藤川	火曜日 (17:30~18:15)	4/5/6 7. 14. 21. 28 12. 19. 26 2. 16. 30	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)	4/5/6 7. 14. 21. (28) 12. 19. 26 2. 9. 16. 23. (30)	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®	ACO	火曜日 (19:55~20:55)	4/5/6 7. 14. 21 12. 19. 26 2. 9. 16. 23. (30)	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!
教室内容が変わりました! ラテンエアロ	山家	水曜日 (10:00~11:00)	4/5/6 1. 8. 15. 22 20. 27 3. 10. 17. 24	15名	6,600円 (860円)	身体全体をほくして・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適にしていきます!
デトックスヨガ	橋	水曜日 (11:30~12:30)	4/5/6 1. 8. 15. 22 20. 27 3. 10. 17. 24	15名	6,600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)	4/5/6 1. 8. 15. 22 20. 27 3. 10. 17. 24	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?
太極拳®	齊藤	水曜日 (14:30~15:30)	4/5/6 1. 8. 15. 22 20. 27 3. 10. 17. 24	18名	6,600円 (860円)	太極拳とは「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。
2026年4月新設の注目教室! ヨガ構ストレンクス (少人数制)	橋	水曜日 (16:00~17:00)	4/5/6 1. 8. 15. 22 20. 27 3. 10. 17. 24	8名	12,000円 (1,400円)	棒を使った安定動作で体幹を鍛え、狙った部位に刺激を与えながら全身をバランスよく引き締めます。なんとなくたれた筋肉、ハミ肉、下腹肉、袖振肉を撃退させましょう!!
ピラティス	新講師! 北原	水曜日 (17:30~18:30)	4/5/6 1. 8. 15. 22 13. 20. 27 3. 10. 17. (24)	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)	4/5/6 1. 8. 15. 22 13. 20. 27 3. 10. 17. (24)	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)	4/5/6 1. 8. 15. 22 13. 20. 27 3. 10. 17. (24)	50名	5,100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、一緒に走りませんか? 簡単な筋力トレーニングと自ら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)	4/5/6 9. 16. 23 7. 14. 28 4. 18. 25	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、疲れにくく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)	4/5/6 2. 16. 30 7. 14. 21. 28 4. 11. 18	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。効率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。
太極拳®	池田	木曜日 (10:45~11:45)	4/5/6 2. 9. 16. 23. (30) 7. 14. 21. (28) 4. 11. 18. (25)	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。
ヨガ	唐渡	木曜日 (13:00~14:00)	4/5/6 2. 9. 16. 23. (30) 7. 14. 21. (28) 4. 11. 18. (25)	15名	6,600円 (860円)	「ヨガを始めると、その時の年齢で老化は止まる」と言われています。ヨガを始めた先人の真理です。弛緩伸縮により「体と心と」を整えていき日頃の凝り固まっ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)	4/5/6 2. 9. 16. 23 7. 14. 21. (28) 4. 11. 18. (25)	18名	6,600円 (860円)	音楽に合わせて楽しく動いたあとに、モビリティとミニボールを使ってストレッチ&軽い筋トレを行います。身体をゆるめて、ほくして、筋力で筋力UPと脂肪燃焼効果! いままで元気な体作りを目指したクラスです。
リフレッシュヨガ	福岡	木曜日 (18:15~19:15)	4/5/6 2. 16. 30 14. 21. 28 4. 18. 25	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。
ハンドクラブダンス	AKI	木曜日 (19:30~20:30)	4/5/6 2. 9. 16. 23. (30) 14. 21. 28 4. 11. 18. (25)	20名	6,600円 (860円)	今、流行のハンドクラブ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)	4/5/6 3. 17 1. 15. 22. 29 26	20名	4,620円 (860円)	ステップ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)	4/5/6 3. 17 1. 15. 22. 29 26	20名	4,620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)	4/5/6 3. 17 1. 15. 22. 29 26	20名	4,620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)	4/5/6 3. 10 1. 29 12	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。
神々ストレッチ & やさしい筋トレ	AKI	金曜日 (14:45~15:45)	4/5/6 17 15. 22 26	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)	4/5/6 3. 10. 17. 24 1. 8. 15. 22. 29 12. (26)	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!
教室内容が変わりました! 美ユティBodyWave® & ZUMBA®	藤川	金曜日 (19:50~20:50)	4/5/6 3. 10 1. 8. 15. 22. 29 12. 26	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!

() 表記の日程は、施設や講師都合で休講した場合の振替日程です。振替が無かった場合、一部の教室はイベント単発教室を開催しております ※別紙参照