


クラス名/定員	講師	時間	内容
デトックスヨガ 9名	林	月 10:15 月 19:00 水 17:50	体の中に溜まっている水分や、老廃物・便をスッキリデトックスできるヨガのポーズを行います。骨格の歪みを矯正し、血行を良くする事で、基礎体温を上げ、代謝のよい体をつくります。
ピラティス 9名	白玖 田中	水 10:15 木 19:35	深層部の筋肉を働かせていくことで、姿勢改善・肩こり・腰痛に効果があります。骨盤まわりは特に女性の方には意識してもらいたい所。その部分を動かしていくことで、不調も改善できます。
はじめてピラティス 9名	佐々木	木 10:00 木 11:15	これから運動を始めたい方、またピラティスが初めての方におすすめです。『ウエストラインがきれい』『姿勢が良くなる』『腰痛が改善する』『ヒップアップする』『肩こりがよくなる』『冷え性改善』など、いろんな効果があります★
太極拳 8名	金子	水 13:15	姿勢を正しくし、腰痛や膝痛等の予防・改善に効果があります。体力に自信のない方、運動習慣のない方にも無理なくでき、気力・体力アップに繋がります。
ZUMBA 8名	石田 佐藤	水 20:20 木 18:20	ラテン系の音楽とダンスを合わせて創作されたダンスフィットネスです。心肺機能や筋肉に刺激を与えシェイプアップ効果絶大!!初心者の方大歓迎です★
自力整体 9名	滝川	月 20:15 金 20:20	自分で自分の体を整える整体・経絡治療です。ヒーリング整体・動く瞑想ともいわれています。心と体の緊張・凝り・歪みが解消され全身の気の巡りがよくなっていきます。
かんたんステップ 8名	和田	金 10:15	ステップ台を使った昇降運動の初心者クラスです。音楽に合わせて楽しく動いていきます。ステップ台の回りは自分だけのスペースなので、初めての方も安心★楽しく動いて汗をかいた後は、ストレッチをしていきます。体力アップ・リフレッシュできます。
フラダンス 8名	広田	水 19:05	今、話題のフラダンスをあなたも踊ってみませんか?明るく楽しいハワイアンミュージック♪に癒されながら、心と体をリフレッシュしましょう!お腹や腰まわりも、きっとスッキリ★
ZUMBA GOLD 8名	竹内	金 19:05	比較的シンプルな動きと低い強度の動きで構成されており、初心者や高齢者にも踊りやすいようにデザインされたプログラムです。
NEW ベリーシェイプ 8名	滝川	月 12:30 木 20:50	「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ながら、全身運動をおこない、シェイプアップ効果、骨盤調整、冷え防止や自律神経を整え、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。

 ...室内用シューズが必要です

●お願いとご注意●

- ・飛沫を防止するため、ご来館の際はマスクの着用をお願いいたします。
- ・ご来館の際は、館内に設置しておりますアルコール消毒にご協力ください。
- ・教室で使用する物品はスタッフによる消毒を実施しておりますが、気になられる方は会議室にアルコール消毒液を設置しておりますので、そちらをご利用ください。
- ・受講される際に、体調不良や発熱、咳などの風邪の症状があるお客様には受講をお断りさせていただきます。その際の受講料の返金や振り替えはできませんので、あらかじめご了承ください。
- ・飛沫感染防止のため、レッスン中の掛け声、盛り上げ、ハイタッチ等の禁止、またインストラクターによる受講者に触れる指導法(姿勢の補助・修正等)を中止させていただきますので、ご了承ください。
- ・受講されるお客様は当施設の利用証が必要となります。利用証をお持ちでないお客様は顔写真の撮影が必要となりますので教室受講前までに受付へお声掛けください。
- ・利用証は教室受講前に受付へご提示いただきますので、必ずお持ちください。
なお、利用証はクラスを継続される場合や当施設トレーニングルームをご利用の際に必要なため、紛失しないようご注意ください。
- ・利用証を紛失された場合は再発行いたしますので、受付にお申し出ください。(再発行手数料110円)
- ・気象警報発令時および感染症まん延や災害等による緊急時には、スクールを閉講する可能性があります。開講する場合も閉講する場合も、ホームページにアップしますので、ご確認をお願いいたします。閉講の場合、還付・振替はございませんので、あらかじめご了承ください。
- ・施設一般利用案内記載に該当する方は、『香川県施設管理運営規定』により当施設に入館できません。またその行為が見受けられた場合には、退館のお声がけをさせて頂く事がございます。
- ・更衣が必要なお客様はトレーニングルーム更衣室をご利用ください。ロッカーは必ず施錠し、貴重品などはお持ちにならないようお願いいたします。※盗難に関しては一切の責任を負いません。