

	月	火	水	*	金
10:00	デトックスヨガ		ピラティス	はじめてピラティス	かんたんステップ
11:00	10:15~11:00		10:15~11:00	10:00~10:45	10:15~11:00
12:00	***************************************			はじめてピラティス 11:15~12:00	51
15:00	①レッスン時間の短縮	②レッ	'スン間隔を30分空ける 🔹 🥕	EW ダンスエアロ	エット 冷え性
16:00			応をしております。 S願いします。	15:15~16:00	ス解消 → 予防 —
17:00	***************************************		×		体力 骨盤
18:00			デトックスヨガ 17:50~18:35	ZUMBA	アップ▲矯正
19:00	デトックスヨガ		フラダンス	18:20~19:05	ZUMBA GOLD
20:00	19:00~19:45		19:05~19:50	ピラティス 19:35~20:20	19:05~19:50
21:00	自力整体 20:15~21:00		ZUMBA 20:20~21:05	ベリーシェイプ 20:50~21:35	自力整体 20:20~21:05
22:00				20.30 21.33	

定員に空きのあるクラスは、体験レッスンも受付中!【受講料 1回1,000円】

- ・各クラス定員に達した時点で募集を締め切ります。
- ・募集期間は別紙教室日程表をご覧ください。
- ・新規者の方は申込用紙と受講料を添えて窓口へお申込みください。
- ・継続受講の方は募集期間中に受講料のみ窓口にてお支払いください。
- ・今回受講される方は翌期のスクールに優先申込みができるようになります。
- ・お申込み後のクラス変更や返金はできません。予めご了承ください。 また、お客様のご都合による欠席への還付・振替はできません。

スクール受講生専用 LINEアカウント



★次期募集期間や教室の お知らせを配信します! 受講生は是非ご登録ください。

香川県立総合水プール 香川県高松市御厩町1585-1

087-885-3821

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。『ウェストラインがきれいに』『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★
ダンスエアロ 8名	冨田	木 15:15	ダンスステップを取り入れたエアロビクスです。様々なダンスムーブを全身を 使って踊ることで、シェイプアップやストレス発散ができます♪楽しくノリの良い 軽快な音楽で、一緒に踊りましょう★
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★
ベリーシェイプ 8名	滝川	木 20:50	『ベリーダンス』の特徴的な動きを行い、特にお腹、骨盤周りのムーブメントを取り入れながら、全身運動を行い、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。
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。
	デトックスヨガ 9名 ピラティス 9名 はじめてピラティス 9名 ダンスエアロ 8名 ZUMBA 8名 自力整体 9名 かんたんステップ 8名 ブラダンス 8名 ベリーシェイプ 8名 ZUMBA GOLD	ボトックスヨガ 9名	デトックスヨガ タ名 株 月 10:15 月 19:00 水 17:50

・・・・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手指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となりますので、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・LINEにてお知らせしますので、ご確認をお願いいたします。 閉講の場合の、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。