

第4期フィットネススクール募集

おすすめ教室



月	火	水	木	金
デトックスヨガ 10:00~11:00		ピラティス 10:00~11:00		かんたんステップ 10:00~11:00
		シェイプアップファイト 11:30~12:30	はじめてピラティス 11:15~12:15	
		シニア向け健康教室 13:00~14:00		シニア向け健康教室 14:30~15:30
		デトックスヨガ 18:00~19:00	ZUMBA 18:20~19:20	ZUMBA GOLD 18:50~19:50
夜のリラックスヨガ 18:50~19:50			ピラティス 19:30~20:30	
自力整体 20:00~21:00		ZUMBA 20:00~21:00		

- ・シニア向け健康教室
ストレッチや筋力トレーニングの体操をわかりやすく解説しながら行います。楽しい脳トレで認知症も予防しましょう!
- ・シェイプアップファイト
ボクシングの動作を取り入れたエクササイズ! 運動不足解消、脂肪燃焼、代謝アップなどが期待できます。太りにくく痩せやすい体づくりを目指せます!一緒にストレス発散しましょう!

キッズウォーターランド

11/10(日)・12/8(日)



泳げない子どもさんでも遊べるようにプールを開放します!詳しくはHPを確認!

子ども&大人飛び込み教室



11/23(土)

25mプールにて飛び込みのレッスンを行います!飛び込みで少しでもタイムを縮めよう

焼き芋 受付前にて販売中



- ・焼き上がりに少々お時間がかかります。
- ・大きさによっては価格が変動します。ご了承ください。

日本の秋の味覚で、甘くてホクホクと美味しい「焼き芋」。さつまいもには、ビタミン類や食物繊維が豊富に含まれ、腸活や美肌、小顔や脂肪燃焼効果もあり、1つの食材でうれしい効果が盛りだくさん!寒くなってくるこの時期こそ、熱々のおいしい焼き芋をたくさん食べましょう♪

LINEお友だち登録はこちら▶▶▶



施設公式LINEにお友達登録すると、最新情報をチェックできます!

Instagram更新中

Follow me

Instagram



キッズヨガ教室

香川県立総合水泳プールの会議室でキッズヨガ教室を行います。ヨガは子どもの運動能力や体力を向上させる身体的なメリットに加えて、自分の感情を認識しコントロールする精神的な発育にも役立ちます。この機会にぜひお申し込みください!

日程: 10/26、11/9、16、23、30(土) 対象は小学生

時間: 10:20~11:20 定員12名

料金: 1回1,000円

申込: お電話で可(前日の17時まで)

講師: 倉田 晴香 RCYTキッズヨガ指導者

一般社団法人日本キッズヨガ協会認定正式指導者

