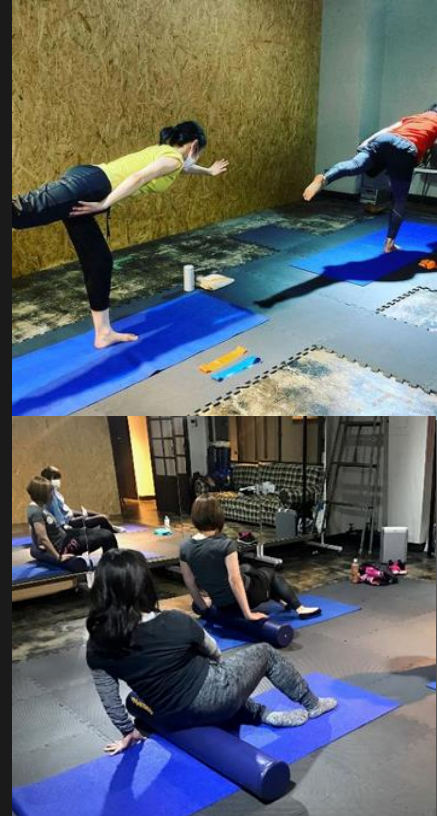




あなたが選ぶ セミパーソナル レッスン



美BODY作り！

筋力アップ！

リフレッシュ！

あなたの体は生まれ変わる！

参加者募集！

NEWクラスは7月のみ特別料金
30分クラス500円(税込)・60分1,000円(税込)

月曜日 18:30~19:30
肩こり腰痛改善エクササイズ

火曜日 18:30~19:30
シェイプアップファイト

木曜日 18:30~19:30
はじめてのピラティス **NEW!**

金曜日 18:30~19:30
体幹エクササイズ

金曜日 19:45~20:15 **NEW!**
Jump Burn **7/16 Start**

【料金】60分クラス / 1回 / 1,300円(税込)
// /回数券 / 4回 / 4,500円(税込)

※月初から月末までに、お好きなクラスを4回まで受講可。
※料金は当日会場にて、現金でお支払いください。

30分クラス/1回800円(税込)

【定員】各クラス6名

【会場】Raymond(美容室)2F 高松市内町3-9 入船ビル2F

- ・美容室入口から西へ10mほど先の階段をお上がりください。
- ・専用駐車場はありません。近隣の有料駐車場をご利用ください。
- ・スポーツウエア・シューズ・タオル・飲み物をお持ちください。

お申込み・お問い合わせは

シンコースポーツ四国株式会社

〒760-0023 香川県高松市寿町1-1-12

TEL 087-816-5750

URL <https://shinko-shikoku.com/>

QRコード
申込みと
開催日程は
こちら



* / COVID-19 感染症予防対策



Instagram

はじめました





Jump Burn

一人用のミニトランポリンを使った脂肪燃焼系クラス。お腹周りの引き締めと脚痩せに効果的！



はじめての ピラティス

特有の呼吸法に合わせ背骨や骨盤をしなやかに動かし、体全体を整えていく初心者向けクラス。ご自身の体と向き合うことで集中力が高まります。



NEWプログラムStart！

—— 7月がお得 ——

体験レッスン 実施！！

自分にピッタリのレッスンをお選びできるよう
色々なバリエーションのレッスンを
豊富に開催しております。



体幹 エクササイズ

自重を使った様々なエクササイズで引き締まったウエストラインを取り戻すクラス。目指せ美BODY★

肩こり・腰痛改善 エクササイズ

体の不調を改善するためのストレッチやエクササイズを行うクラス。日々の溜まった疲れをリラックスしながら取り除きましょう！



シェイプアップ ファイト

アグレッシブな音楽に合わせて、パンチやキックを繰り返す脂肪燃焼&ストレス解消のクラス



介護予防教室・ウォーキング指導・体力測定・トレーニング指導・健康セミナー・子供向けスポーツ教室各種の講師派遣も行っております。様々なご要望にもお応えいたしますので、お気軽にご相談ください。

シンコースポーツ四国株式会社 ▶

