



香川総合体育館

秋・冬期 スポーツ教室 参加者募集

ぽっこりお腹サヨナラ！骨盤リセットひめトレ教室(第3期)

骨盤底筋群は内臓を支える大切な筋肉です。弱ってくると頻尿や冷え性、むくみ、便秘などにつながります。そこで、「ひめトレ」と呼ばれる健康器具を使って、お腹まわりを引き締め、美しい姿勢を手にいれていただく教室です。

日時 12月1日～3月16日の木曜日 全13回
(12月29日、1月5日、2月23日は除く。)
14:00～14:50

対象 18歳以上の女性(高校生は除く。)
定員 20人 参加費 6,500円
指導者 和田 直子さん(ひめトレインストラクター)
申込み 11月10日(木)13:30に抽選



カタ～い筋肉・関節を伸ばしてほぐす健康ストレッチ教室(第3期)

様々な健康器具を使用して、身体の骨格・筋肉などに働きかけ、インナーマッスルを活性化し、理想的な体に近づけていく教室です。

日時 12月2日～3月17日の金曜日 全12回
(12月16日、23日、30日、1月6日は除く。)
10:30～11:30

対象 18歳以上の人(高校生は除く。)
定員 20人 参加費 6,000円
指導者 安本 和江さん
(JAJFAエアロビクスインストラクター)
申込み 11月18日(金) 10:00に抽選



機能改善ヨガ教室(第3期)

硬くなった身体や姿勢の歪みをゆっくりした呼吸とポーズで柔軟性を高め、身体のバランスを整えるための教室です。

日時 12月1日～3月16日の木曜日 全13回
(12月29日、1月5日、2月23日は除く。)
15:00～15:50

対象 18歳以上の方(高校生は除く。)
定員 20人 参加費 6,500円
指導者 三木 祥子さん(健康運動指導士、TASS認定指導者)
申込み 11月10日(木)16:00に抽選



自力整体教室(第3期)

自力整体とは、無意識のうちに緊張している筋肉を揺さぶり脱力させ、自分自身で整えていくという最近注目されている軽体操です。自分でセルフマッサージしてみませんか？

日時 12月2日～3月17日の金曜日 全13回
(12月16日、30日、1月6日は除く。)
14:30～15:30

対象 20歳以上の人
定員 20人 参加費 6,500円
指導者 ふじい みきさん(自力整体ナビゲーター)
申込み 11月11日(金) 14:00に抽選



得点力アップ！小学生サッカー教室(第2期)

サッカー競技に取り組む小学4・5年生を対象に、個人の様々な技術の習得やプレーの質の向上を目指します。そして、サッカーに必要な洞察力にもフォーカスする教室です。

(開催場所:りんくうスポーツ公園)

日時 2月28日・3月7日・9日・14日・16日
火・木曜日 全5回(予備日:3月23日)
19:00～20:30

対象 小学4～5年生
定員 30人 参加費 2,000円
指導者 植田 一彦さん(TASS認定指導者)
榊カマタマーレ讃岐 アカデミーコーチ
申込み 2月7日(火)19:00に香川総合体育館で抽選



小学生ハンドボール教室

ハンドボールを通じて小学生の基礎体力・ハンドボールの技術の向上を図ります。ハンドボールの基礎からゲーム形式までを習得できる教室です。

日時 11月17日・24日・12月1日・8日・14日・22日の
水・木曜日 全6回 19:00～20:30

対象 小学1～6年生
定員 小学1～3年生 25人(低学年)
小学4～6年生 30人(高学年)

参加費 2,400円
指導者 香川銀行GiraSol(シラソル)チームさん
申込み 10月20日(木)10:00から11月3日(木)15:00
までに、学年に対応したQRコードを読み取り、申込フォームからエントリー。定員を超えた場合は抽選。



はじめての英会話教室(第3期)

自己紹介から、日常の会話、海外旅行で使える英会話を分かりやすく教える教室です。中学校で習う英文法を理解している方に最適の教室です。

日時 12月6日～3月14日の火曜日 全13回
(12月27日、1月3日は除く。)
19:30～20:30

対象 18歳以上の人(高校生は除く。)
定員 20人 参加費 6,500円
指導者 Tim(ティム)さん
(カナダ人英語教師)
申込み 11月8日(火)19:00に抽選



低学年



高学年

お問い合わせは

高松市香川総合体育館

高松市香川町川東下1917番地1 TEL 087-879-800

