



国分寺B&G海洋センター 秋・冬期 スポーツ教室 参加者募集

肩こり・腰痛スッキリ体操教室(第3期)

肩こりや腰痛が起こるには必ず原因があります。柔軟性を高め、姿勢を整えて、身体の使い方を正しく覚えていくことで、肩や腰の不快感を解消していきましょう。

日 時 10月5日～12月21日の水曜日 全10回
(10月12日、11月23日は除く。)
13:30～14:30

定 員 18歳以上の人で20人 参加費 5,000円
指導者 白玖 真由美さん(フィットネスインストラクター)
申 込 9月14日(水)13:00から先着順



ゆっくりヨガ教室(第3期)

毎回簡単なヨガポーズをとることによって、日々の生活で浅くなっている呼吸を意識して身体の変化を感じ、呼吸とポーズで硬くなった心と身体をほぐし、整えていきます。

日 時 10月13日～12月22日の木曜日 全10回
(11月3日は除く。)
13:30～14:30

定 員 18歳以上の人で40人 参加費 5,000円
指導者 谷 由紀さん(IYC SLOW-FLOW YOGAインストラクター)
申 込 9月15日(木)13:00から先着順



夜のピラティス教室(第3期)

仕事に家事、毎日同じ姿勢で過ごす身体のいろいろなところに凝りや歪みが出てきます。心地よく身体をほぐし、心も体もリフレッシュして爽やかな明日をむかえましょう。

日 時 10月11日～12月20日の火曜日 全10回
(11月22日は除く。)
19:30～20:30

定 員 18歳以上の人で20人 参加費 各5,000円
指導者 白玖 真由美さん(ピラティスインストラクター)
申込み 9月20日(火) 19:00から先着順



やさしい身体ケア教室(第3期)

日々の生活の中で、硬くなった筋肉をほぐしたり、伸ばしたりしていきます。血流が良くなり、気持ち良く身体がほぐれてきたら、簡単なエクササイズで身体を整えます。

日 時 12月9日～3月24日の第2・4金曜日 全8回
10:30～11:30

定 員 18歳以上の人で20人 参加費 4,000円
指導者 谷 由紀さん(IYC SLOW-FLOW YOGAインストラクター)
申 込 11月11日(金)10:00から先着順



スマートフォン教室(後期)

「スマホ認定講師」が、スマートフォンの使い方、活用方法を丁寧に教えます。

日 時 10月～3月までの毎月、第1・3金曜日
13:30～15:00

定 員 18歳以上の人で各回10人 受講料、テキスト代は無料
申 込 国分寺B&G海洋センターにて電話受付

親子deあそぼう教室(秋)

自然の中で、季節を感じる遊びを満喫しながら、お友だちお母さんと一緒に遊び、楽しみましょう。

日 時 10月11日の火曜日
10:30～11:30

対 象 1歳半～3歳のお子さんと保護者
定 員 5組 参加費 500円
指導者 TASS認定指導者
申 込 9月28日(水)10:00から先着順



裏面も見てね

ジュニアソフトテニス教室(第3期)

ソフトテニスの基本技術を学び、ゲームの楽しさを体験する入門教室です。

日時 1月5日～3月16日の木曜日 全10回
(2月23日は除く。)
17:00～18:30

対象 小学生
定員 30人 参加費 4,000円
指導者 (公財)日本スポーツ協会ソフトテニスコーチ2人
申込 12月17日(土)10:00から先着順



キッズテニス教室(第3期)

小学生を対象に、いろいろな運動を交えながら楽しくテニスを行う入門教室です。

日時 1月6日～3月10日の金曜日 全10回
17:00～18:30

対象 小学生
定員 30人 参加費 4,000円
指導者 TASS認定指導者 2名
申込 12月24日(土)10:00から先着順



肩こり・腰痛スッキリ体操教室(第4期)

肩こりや腰痛が起こるには必ず原因があります。柔軟性を高め、姿勢を整えて、身体の使い方を正しく覚えていくことで、肩や腰の不快感を解消していきましょう。

日時 1月4日～3月15日の水曜日 全10回
(1月11日は除く。)
13:30～14:30

定員 18歳以上の人で20人 参加費 5,000円
指導者 白玖 真由美さん(フィットネスインストラクター)
申込 12月14日(水)13:00から先着順



ゆっくりヨガ教室(第4期)

毎回簡単なヨガポーズをとることによって、日々の生活で浅くなっている呼吸を意識して身体の変化を感じ、呼吸とポーズで硬くなった心と身体をほぐし、整えていきます。

日時 1月5日～3月16日の木曜日 全10回
(2月23日は除く。)
13:30～14:30

定員 18歳以上の人で40人 参加費 5,000円
指導者 谷 由紀さん(IYC SLOW-FLOW YOGAインストラクター)
申込 12月15日(木)13:00から先着順



夜のピラティス教室(第4期)

仕事に家事、毎日同じ姿勢で過ごすなど身体のいろいろなところに凝りや歪みが出てきます。心地よく身体をほぐし、心も体もリフレッシュして爽やかな明日をむかえましょう。

日時 1月10日～3月14日の火曜日 全10回
19:30～20:30

定員 18歳以上の人で20人 参加費 各5,000円
指導者 白玖 真由美さん(ピラティスインストラクター)
申込み 12月13日(火) 19:00から先着順



親子deあそぼう教室(冬)

自然の中で、季節を感じる遊びを満喫しながら、お友だちお母さんと一緒に遊び、楽しみましょう。

日時 12月14日の水曜日
10:30～11:30

対象 1歳半～3歳のお子さんと保護者
定員 5組 参加費 500円
指導者 TASS認定指導者
申込 11月30日(水)10:00から先着順



教室・イベント等の情報をいち早くお届け
高松市国分寺B&G海洋センターの
LINE友だち登録はこちらから！



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、**国分寺B&G海洋センター**受付までお越しください。定員に達していない場合はお電話でも受付可能です。

国分寺B&G海洋センター
高松市国分寺町新名2069-1
TEL 087-874-4311

