

# マイスポスポーツセンターTARUMI

## 秋・冬期 スポーツ教室 参加者募集



### 自力整体教室【第一部】【第二部】(第3期)

簡単な動きで身体に優しく刺激を与えることにより、日々の筋肉のコリや痛みに気づき、整えていくことで、大きな病気になることを防ぐ教室です。

#### ●【第一部】

日時 12月5日～3月27日の月曜日 全15回  
(1月2日・9日は除く。)  
13:30～14:30

定員 20歳以上の人で15人

参加費 7,500円

指導者 矢上予防医学研究所認定 自力整体ナビゲーターふじいみきさん

申込み 11月21日(月)13:00に抽選



#### ●【第二部】

12月5日～3月27日の月曜日 全15回  
(1月2日・9日は除く。)  
15:00～16:00

定員 20歳以上の人で15人

参加費 7,500円

指導者 矢上予防医学研究所認定 自力整体ナビゲーターふじいみきさん

申込み 11月21日(月)14:30に抽選



# 募集中!

### キッズ体操教室(第3期)

令和4年4月1日現在で、3～5歳の幼児を対象とし、多くの遊びを取り入れながらマット運動・鉄棒・トランポリンなどの器械運動を行います。

日時 1月25日～3月15日の水曜日 全8回  
16:15～17:15

定員 令和4年4月1日現在で、3～5歳の幼児30人

参加費 3,200円

指導者 高松市コミュニティ・スポーツ指導者会 指導員 3名

申込み 1月11日(水)9:30に抽選



### 卓球教室(第3期)

小学生・中学生・高校生を対象とした教室で、初心者には卓球の基礎と土台を作り、経験者には部活動で足りない部分の練習や修得した練習内容を試合で活かせる教室です。

日時 1月18日～3月29日の水曜日 全10回  
(3月22日は除く。)

18:30～20:30

参加費 4,000円

定員 小学生・中学生・高校生の人で25人

指導者 五峯クラブ 鬼松 健二さん

申込み 1月4日(水)18:30から抽選



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、マイスポスポーツセンターTARUMI(高松市亀水運動センター)受付までお越しください。

定員に達していない場合は、お電話でも申込み可能です。



マイスポスポーツセンターTARUMI  
(高松市亀水運動センター)  
高松市亀水町458-1  
Tel 087-881-0182