

東部運動公園 秋・冬期 スポーツ教室 参加者募集

フライングディスク教室(第2期)

2028年ロサンゼルスオリンピックの種目になるかもしれないフライングディスク!!この機会にどんなスポーツか体験してみませんか?ディスク1枚あれば、だれでも簡単に始められ、楽しく取組みやすいスポーツです!

日時 11月6日(日)~12月4日(日) 全5回
19:00~20:30

対象者 中学生以上の人

定員 先着30人 参加費 2,500円

指導者 香川県フライングディスク協会

申込み 10月23日(日)午前10時から電話または同公園管理事務所まで参加費を持ってお越しください。
電話申込の場合は、受講日当日までに参加費をお支払いいただきますよう、ご協力をお願いします。



ヨガ教室 A・B①コース A・B②コース(第2期)

硬くなった身体を丁寧に伸ばし、ゆっくりとポーズをとっていきます。体の硬い人や、運動が苦手な方も安心してご参加下さい!
※同じレベルでA・B① A・B②コースの4コースがあります。

日時 A・B① 10月21日、11月4日・18日、12月2日・16日
1月6日・20日、2月3日・17日、3月3日・17日

A・B② 10月28日、11月11日・25日、12月9日・23日
1月13日・27日、2月10日・24日、3月10日・24日
(12月30日は除く)

Aコース 18:30~19:30

Bコース 19:45~20:45

対象者 18歳以上の人

定員 各コース先着15人 参加費5,500円

指導者 谷由紀さん(IYC SLOW-FLOW YOGAインストラクター)

申込み 9月30日(金)午前9時から電話または同公園管理事務所まで参加費を持ってお越しください。
電話申込の場合は、受講日前日までに参加費をお支払いいただきますよう、ご協力をお願いします。



からだすっきりらくらく体操(第2期)

『自分の健康は自分で守る』『自分の身体は自分で整える』こんな想いを叶えてくれるのが、ボディキネシス(機能改善体操)です。ほぐして、のばして、ひきしめる簡単な体操を通して、腰痛や肩こりなどの原因を解消します。

日時 10月17日~12月19日 毎週月曜日 全10回
13:30~14:30

対象者 18歳以上の人

定員 先着10人 参加費5,000円

指導者 機能改善体操インストラクター 和田直子さん

申込み 9月26日(月)午前10時から電話または同公園管理事務所まで参加費を持ってお越しください。
電話申込の場合は、受講日当日までに参加費をお支払いいただきますよう、ご協力をお願いします。



軟式少年野球教室

香川オリーブガイナースの現役プロ野球選手による、野球の楽しさを体験しながら基礎知識の習得、投げる・打つ・守るのスキルアップを目標とした野球教室です。

日時 11月12日 土曜日
9:00~12:00

対象者 野球に興味のある小学生までの子ども

定員 先着50人 参加費400円

指導者 香川オリーブガイナース球団(株) ベースボールスクールポルテ
申込み 10月29日(土)午前10時から電話または同公園管理事務所まで参加費を持ってお越しください。
電話申込の場合は、受講日当日までに参加費をお支払いいただきますよう、ご協力をお願いします。



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、
高松市立東部運動公園 管理事務所まで、
お電話いただくか、参加費を持って窓口へ
お越しください。

ご質問等ありましたら、お気軽にお問い合わせ
合わせください。

高松市立東部運動公園
高松市高松町1347-1
Tel 087-843-9446
Tel 087-843-1057