

高松市総合体育館 秋・冬期 スポーツ教室参加者募集

楽しいフラ教室(第3期)

20歳以上の女性を対象に、ハワイのフラを楽しくレッスンします。心を癒すハワイアンミュージックに合わせて体を動かすことで、気持ちも体もしっかりリフレッシュしましょう。

日時 10月3日～12月12日の月曜日 全10回
(10月10日は除く。)

経験者10:00～11:00 初心者11:15～12:15

定員 20歳以上の女性各20人 参加費 各 5,000円

指導者 ナニアロハ・ハーラウ・アオ・フラインストラクター

申込み 9月26日(月)9:30に抽選



ストレッチ&スロートレーニング教室(第3期)

器具を使わないゆっくりとした動作で行う筋肉トレーニングです。若々しく健康な身体を保つことを目的とした教室です。

日時 10月12日～12月21日の水曜日 全10回
(11月23日は除く。)

10:00～11:30

定員 どなたでも 30人 参加費 5,000円

指導者 日本スポーツ協会公認プログラマー 大西 多江子さん

申込み 9月21日(水)9:30から先着



基礎から始めるベリーダンス教室(第3期)

ベリーダンスはお腹周りや腰を動かしながら踊るので、魅力的なウエストラインを作り、女性らしい身のこなし、豊かな感性や表現力など多面的な美しさを身に付けることを目的とした教室です。

日時 10月12日～12月21日の水曜日 全10回
(11月23日は除く。)

10:00～10:55

定員 どなたでも 20人 参加費 5,000円

指導者 AMANI(宮本 ゆう子さん)

申込み 10月5日(水)9:30から先着



インドアテニス教室(第1期)

20歳以上の人を対象とし、テニスの基礎から習得し、ゲームを楽しみながら体力づくりを行うことを目的とした教室です。

日時 11月10日～12月19日の月・木曜日 全10回
(11月21日、12月8日は除く。)

9:30～11:30

定員 20歳以上で45人 参加費 5,000円

指導者 高松市テニス協会指導員

申込み 10月31日(月)10:00に抽選



フィットネスヨガ教室(第3期)

全身を伸ばすストレッチを行い、未経験者やポーズをキープするのが苦手な経験者も安心して受講できます。

日時 12月7日～3月15日の水曜日 全14回
(12月28日は除く。)

(A)18:15～19:15 (B)19:30～20:30

定員 18歳以上の人で各60人 参加費 各 7,000円

指導者 藤田 佳子さん(一真流ヨーガインストラクター)

申込み 11月16日(水) (A)17:30に抽選 (B)19:00に抽選



キッズ体操教室(第2期)

多様な運動を行いながら、礼儀作法や集団での社会性の習慣協調性、積極性、自立性の精神的発達を促進することを目的とした教室です。

日時 11月24日～12月22日の木曜日 全5回
16:00～17:00

定員 令和4年4月1日現在で4歳～5歳の幼児30人

参加費 2,000円

指導者 高松市コミュニティ・スポーツ指導者会

申込み 11月10日(木)15:00から先着



ボディシェイプ&からだ機能改善体操教室(第3期)

全身を使った、ご家庭でも簡単に、また効果的にできるエクササイズを紹介し、脂肪燃焼やスタミナアップを目的とした教室です。

日時 10月21日～12月23日の金曜日 全10回
10:30～11:30

定員 20歳以上の女性で40人 参加費 5,000円

指導者 本台理恵さん((公財)日本スポーツ協会公認

スポーツ指導者・健康運動指導者士

申込み 9月30日(金)10:00に抽選



簡単ヨーガ教室(第3期)

姿勢のゆがみが気になることはありませんか？道を歩いて思わず目を奪われるのは背筋がきちんと伸び、まっすぐ前を向いている人です。呼吸が体を変えていくのを感じましょう。

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

13:30～14:30

定員 18歳以上人で60人 参加費 7,000円

指導者 請川 香奈恵さん(一真流ヨーガインストラクター)

申込み 11月24日(木)13:00から先着



タヒチアンダンスエクササイズ教室(第3期)

ヨガで身体をほぐし、フラの原型といわれるタヒチアンダンスを踊ることで、デトックス効果や体幹強化、インナーマッスルにも効果が見込め、健康的な女性らしい身体づくりを目指していきます。

日時 10月24日～12月26日の月曜日 全10回
19:30～20:30

定員 中学生以上の女性で20人 参加費 5,000円

指導者 NAOKAさん(ヨガ&タヒチアンダンス指導者)

申込み 10月17日(月)19:00から先着順



高松クレーターウォーク健康道場

山里歩きに最適な、高松南部にあるクレーター5座(上佐山、日妻山、実相寺山、馬山、日山)を活用し、運動不足の解消や生活習慣病の予防を目的とした山里歩き教室を開催します。

日時 R4年10月6日～R5年2月2日の毎月第1木曜日 全5回
9:00～14:00

定員 山里歩きに興味のある方で30人 参加費 4,000円

指導者 林 颯(日本山岳会永年会員)

申込み 9月1日(木)受付開始(平日9時から17時 TEL087-823-2311)

高松市総合体育館 秋・冬期 スポーツ教室参加者募集

タヒチアンダンスエクササイズ教室(第4期)

ヨガで身体をほぐし、フラの原型といわれるタヒチアンダンスを踊ることで、デトックス効果や体幹強化、インナーマッスルにも効果が見込め、健康的な女性らしい身体づくりを目指していきます。

日時 1月16日～3月20日の月曜日 全10回
19:30～20:30

定員 中学生以上の女性で20人 参加費 5,000円

指導者 NAOKAさん(ヨガ&タヒチアンダンス指導者)

申込み 12月26日(月)19:00から先着順

ストレッチ&スロートレーニング教室(第4期)

器具を使わないゆっくりとした動作で行う筋肉トレーニングです。

若々しく健康な身体を保つことを目的とした教室です。

日時 1月11日～3月15日の水曜日 全10回
10:00～11:30

定員 どなたでも 30人 参加費 5,000円

指導者 日本スポーツ協会公認プログラマー 大西 多江子さん

申込み 12月21日(水)9:30から先着

ボディシェイプ&からだ機能改善体操教室(第4期)

全身を使った、ご家庭でも簡単に、また効果的にできるエクササイズを紹介し、脂肪燃焼やスタミナアップを目的とした教室です。

日時 1月13日～3月24日の金曜日 全10回
(2月17日は除く。)

10:30～11:30

定員 20歳以上の女性で40人 参加費 5,000円

指導者 本台理恵さん((公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者・健康運動指導士)

申込み 12月23日(金)10:00に抽選

インドアテニス教室(第2期)

20歳以上の人を対象とし、テニスの基礎から習得し、ゲームを楽しみながら体力づくりを行うことを目的とした教室です。

日時 1月12日～2月13日の月・木曜日 全10回
9:30～11:30

定員 20歳以上で45人 参加費 5,000円

指導者 高松市テニス協会指導員

申込み 12月19日(月)9:00に抽選

美しいボディを作るピラティス教室(第3期)

身体の芯(コア)の筋肉を鍛え、強くなやかにし、姿勢のゆがみを整えることで身体のバランスを回復させ、ゆったりとした動きと呼吸法で全身を鍛えることにより、集中力、筋力、柔軟性、調整力を養い均整のとれた身体をつくることを目的とした教室です。

日時 12月8日～3月30日の木曜日 全14回
(12月29日、2月23日、3月23日は除く。)

9:30～10:20

定員 18歳以上の女性で30人 参加費 7,000円

指導者 斉藤元子さん(FTPマットピラティスインストラクター)

申込み 12月1日(木)9:00に抽選

基礎から始めるベリーダンス教室(第4期)

ベリーダンスはお腹周りや腰を動かしながら踊るので、魅力的なウエストラインを作り、女性らしい身のこなし、豊かな感性や表現力など多面的な美しさを身に付けることを目的とした教室です。

日時 1月11日～3月15日の水曜日 全10回
10:00～10:55

定員 どなたでも 20人 参加費 5,000円

指導者 AMANI(宮本 ゆう子さん)

申込み 12月21日(水)9:30から先着

K-POPコピーダンス(第3期)

YouTubeで観るK-POPアーティストと同じ振付を踊るので、大好きなアーティストになりきって楽しく踊りましょう!

日時 1月12日～3月23日の木曜日 全10回
(2月23日は除く。)

19:00～20:00

定員 どなたでも 20人 参加費 5,000円

指導者 HASHIさん('11a-nationTRFアクトダンサー、K-POPダンスインストラクター)

申込み 12月15日(木)18:30から先着

楽しいフラ教室(第4期)

20歳以上の女性を対象に、ハワイのフラを楽しくレッスンします。心を癒すハワイアンミュージックに合わせて体を動かすことで、気持ちも体もしっかりリフレッシュしましょう。

日時 1月16日～3月20日の月曜日 全10回
経験者10:00～11:00 初心者11:15～12:15

定員 20歳以上の女性各20人 参加費 各5,000円

指導者 ナニアロハ・ハーラウ・アオ・フラインストラクター

申込み 12月12日(月)9:30に抽選

参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、高松市総合体育館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。

高松市福岡町四丁目36番1号

TEL 087-822-0211

受付