

# せとうちサステイナブルヨットハーバー 秋・冬期スポーツ教室参加者募集

## 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、強くしなやかにし、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標とした教室です。

日 時 11月30日～3月29日の水曜日 全15回  
(12月28日、1月4日、3月22日は除く。)  
15:00～15:50  
定 員 18歳以上の女性で30人 参加費 7,500円  
指導者 田中 沙織さん(ピラティスインストラクター)  
申込み 11月16日(水) 14:30に抽選  
※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能



## 心とからだを整うバランスコーディネーション教室（第3期）

年齢問わず、誰にでもできる簡単な関節ほぐしやストレッチ、筋力トレーニングなどを総合的に組み合わせたプログラムで筋力、骨格、自律神経のバランスを整える教室です。

日 時 12月2日～3月24日の金曜日 全15回  
(12月30日、1月6日は除く。)  
14:00～15:00  
定 員 18歳以上の女性で30人 参加費 7,500円  
指導者 山根 和子さん(バランスコーディネーター)  
申込み 11月25日(金) 13:30に抽選  
※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能

## 大人の英会話教室『はぐはぐEnglish』(第3期)

英語の音やリズム(歌や絵本・映画など)を聞いたり口ずさんだりすることで、英語に親しみ日常生活の中に楽しんで英語を取り入れ言葉を育むことを目的とした教室です。

日 時 12月8日～3月16日の木曜日 全7回  
(12月15・29日、1月5・19日、2月2・16・23日  
3月9日は除く。)  
13:00～14:00  
定 員 18歳以上の人で15人 参加費 3,500円  
指導者 かわだ ゆきみさん  
(小学校英会話指導員)  
申込み 11月24日(木) 12:30に抽選

## 笑顔になろう！親子DEリズム運動教室(第3期)

体を動かすことの楽しさや喜びを共有し、親子の絆を深めることを目的とした教室。

日 時 11月16日～3月20日の月曜日 全10回  
10:00～11:00  
定 員 2～5歳の子どもと保護者 10組 参加費 5,000円  
指導者 小田 紘加さん  
(保育士資格、幼稚園教諭2級、リズムトレーニングインストラクター)  
申込み 11月21日(月) 9:30に抽選  
※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能

## 初めてのズンバ教室（第3期）

ズンバとは、「楽しくパーティー感覚で踊る」ことをコンセプトにした、ダンス系のエクササイズです。運動不足もストレスも解消！心にも体にも良い影響を与えます。

日 時 12月1日～3月30日の木曜日 全15回  
(12月29日、1月5日、2月23日は除く。)  
10:45～11:45  
定 員 どなたでも 25人 参加費 7,500円  
指導者 Kaoruさん(ズンバインストラクター)  
申込み 11月24日(木) 10:15に抽選  
※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能

## ゆっくりヨガ教室（第3期）

ヨガのアーサナ(姿勢・体位)を基に、簡単な筋トレや全身を伸ばすストレッチを行います。ヨガ未経験の方ももちろん、ヨガのポーズをキープするのが苦手な経験者も、安心して受講できる教室です。

日 時 12月1日～3月30日の木曜日 全15回  
(12月29日、1月5日、2月23日は除く。)  
9:30～10:30  
定 員 18歳以上の女性で25人 参加費 7,500円  
指導者 田中 沙織さん(ヨガインストラクター)  
申込み 11月24日(木) 9:00に抽選  
※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、高松市ヨット競技場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。

せとうちサステイナブルヨットハーバー  
(高松市ヨット競技場)

高松市浜ノ町67-1  
TEL087-822-1668

