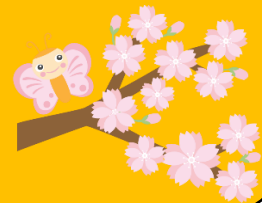


# 香川総合体育館 スポーツ教室

## 春期 参加者募集



講師はすべて、TASS(高松市アドバイザースポーツシステム)登録指導者です。

### 第1期 骨盤底筋群トレーニング「ひめトレ」教室

なかなか意識のできない骨盤底筋群を「ひめトレ」と呼ばれる健康器具を使ってトレーニングすることで、正しい姿勢を手に入れ、お腹まわりを引き締め、尿失禁予防につながる事が期待できます。

日時 4月3日～7月10日の木曜日 全14回  
(5月1日は除く。)  
14:00～14:50

対象 18歳以上の人(高校生は除く。)  
定員 20人  
参加費 8,400円  
指導者 和田 直子さん

(ひめトレインストラクター、TASS認定指導者)  
申込 3月6日(木)13:30に抽選



### 第1期 自力整体教室

自力整体とは、無意識のうちに緊張している筋肉を揺さぶり脱力させ、自分自身で整えていくという最近注目されている軽体操です。

自分でセルフマッサージしてみませんか？

日時 4月4日～7月11日の金曜日 全14回  
(5月2日は除く。)  
14:30～15:30

対象 20歳以上の人  
定員 20人  
参加費 8,400円  
指導者 ふじい みきさん

(自力整体ナビゲーター、TASS認定指導者)  
申込 3月7日(金) 14:00に抽選



### 第1期 体・心スッキリ ヨガ教室

ポーズをとり、くつろぐを繰り返す、ゆっくりしたハタヨガのクラスです。ポーズをとることで、体がスッキリし、心が穏やかになり、体と心の健康を引き出します。

日時 4月3日～7月10日の木曜日 全14回  
(5月1日は除く。)  
15:00～15:50

対象 18歳以上の人(高校生は除く。)  
定員 20人  
参加費 8,400円  
指導者 和田 直子さん

(ヨガインストラクター、TASS認定指導者)  
申込 3月6日(木)16:00に抽選



### 第1期 朝ヨガでマインドフルネス教室

ゆっくりと心地よく動き、朝の新鮮な空気を全身に取り入れていきましょう。マインドフルネスとは、心を静め、リラックスの中で今に集中し、今を十分に生きるための心のエクササイズです。難しいポーズはありません。リラックスして、今朝のご自身の体調や心の状態に気づき、自分にとっての「ちょうどいい」に気づいていきましょう。

日時 4月2日～7月30日の水曜日 全13回  
(5/7・14・21、6/11、7/23は除く。)  
10:00～10:50

対象 18歳以上の人  
定員 15人  
参加費 7,800円  
指導者 かわだ ゆきみさん

(米国クリパルセンター公認ヨガ教師)  
申込 3月12日(水) 9:30に抽選



### 第1期 カタ〜い筋肉・関節を伸ばしてほぐす健康ストレッチ教室

様々な健康器具を使用して、身体の骨格・筋肉などに働きかけ、インナーマッスルを活性化し、理想的な体に近づけていく教室です。

日時 4月4日～7月18日の金曜日 全14回  
(5月2日・16日は除く。)  
10:30～11:30

対象 18歳以上の人(高校生は除く。)  
定員 20人  
参加費 8,400円  
指導者 安本 和江さん

(JAFエアロビクスインストラクター、TASS認定指導者)

申込 3月7日(金)10:00に抽選



### 第1期 季節のヨガ養生教室

アーユルヴェーダに基づき、季節によって変化する心身のセルフケア(養生)をヨガを通してお伝えします。ご自身の心と体に優しく寄り添う時間に。

日時 4月2日～7月30日の水曜日 全13回  
(5/7・14・21、6/11、7/23は除く。)  
19:10～20:00

対象 18歳以上の人  
定員 15人  
参加費 7,800円  
指導者 かわだ ゆきみさん

(米国クリパルセンター公認ヨガ教師)  
申込 3月12日(水) 18:30に抽選



# スポーツ教室 春期 参加者募集



講師はすべて、TASS(高松市アドバイザースポーツシステム)登録指導者です。

## 第1期 きかい体操教室

マット、とび箱、鉄棒など、きかい体操の基礎を学び、身体の一般的な筋肉を鍛え、柔軟性・反射神経・俊敏性を養う教室です。

日時 4月10日～7月3日の木曜日 全12回  
(5月1日は除く。)  
18:00～19:00  
対象 小学1～3年生  
定員 20人  
参加費 6,000円  
指導者 岡部 直美さん(TASS認定指導者)  
申込 3月13日(木)10時から3月26日(水)15時までにQR  
コードを読み取り、申込フォームからエントリー  
定員を超える場合は抽選



きかい体操



## ゼロからはじめる小学生バドミントン教室

バドミントンによる、健康・体力づくりと技術力向上を図ることを目的とした教室です。基礎からゲームまでを、指導者がわかりやすく教えます。

日時 5月15日～7月3日の木曜日 全8回  
19:00～20:30  
対象 小学生  
定員 60人  
参加費 4,000円  
指導者 香川バドミントンスクール  
申込 4月10日(木)10時から5月1日(木)15時までにQR  
コードを読み取り、申込フォームからエントリー  
定員を超える場合は抽選



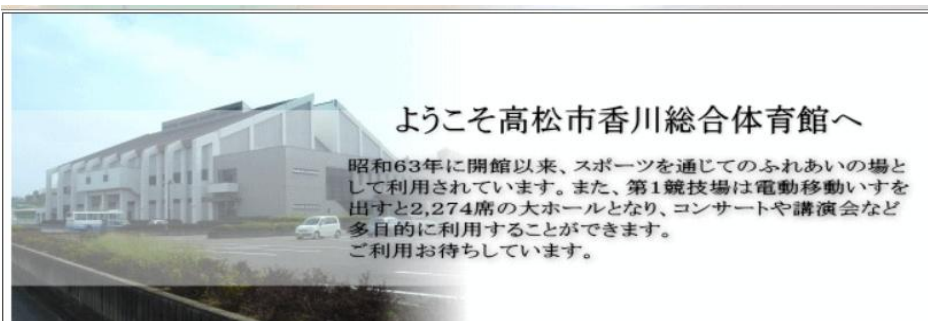
バドミントン



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、高松市香川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。

(きかい体操教室・バドミントン教室はQRコードでお申し込みください。)

高松市香川総合体育館  
高松市香川町川東下1917番地1  
TEL 087-879-8000



## ようこそ高松市香川総合体育館へ

昭和63年に開館以来、スポーツを通じてのふれあいの場として利用されています。また、第1競技場は電動移動いすを出すと2,274席の大ホールとなり、コンサートや講演会など多目的に利用することができます。ご利用お待ちしております。

