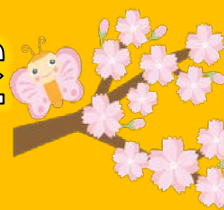


# 香川総合体育館 スポーツ教室

## 春期 参加者募集



### 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4日～7月11日の木曜日 全14回  
(5月2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7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5日～7月12日の金曜日 全14回  
(5月3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15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4日～7月11日の木曜日 全14回  
(5月2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7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3日～7月3日の水曜日 全12回  
(5月1日、5月8日は除く。)

10:00～10:50

対象 18歳以上の人

定員 15人

参加費 7,200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6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5日～7月12日の金曜日 全14回  
(5月3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8日(金)10:00に抽選



### 第1期 季節のヨガ養生教室

アー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3日～7月3日の水曜日 全12回  
(5月1日、5月8日は除く。)

19:10～20:00

対象 18歳以上の人

定員 15人

参加費 7,200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6日(水)18:30に抽選



# スポーツ教室 春期 参加者募集



## 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、身体の全般的な筋肉を鍛え、柔軟性・反射神経・俊敏性を養う教室です。

日時 4月11日～7月4日の木曜日 全12回  
(5月2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14日(木)10時から3月28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



## 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16日～7月4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

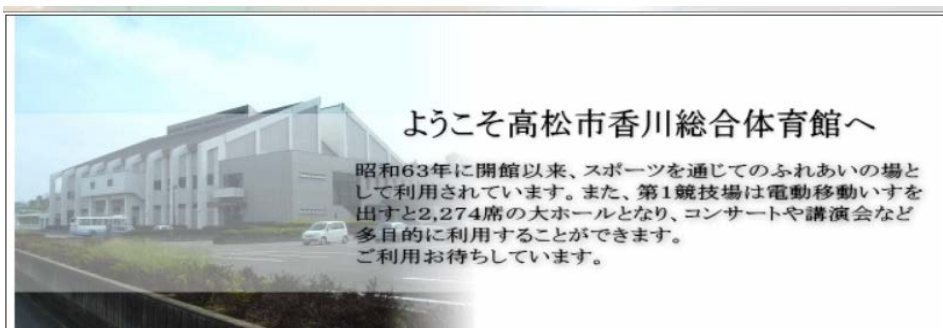
指導者 香川バドミントンスクール

申込 4月11日(木)10時から5月6日(月)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



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。

