

# 国分寺B&G海洋センター 春期 スポーツ教室等参加者募集



講師は全て、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。

## 夜のピラティス教室(第1期)

仕事に家事、毎日同じ姿勢で過ごすとう体のいろいろなところに凝りや歪みが出てきます。心地よく身体をほぐし、心も体もリフレッシュして爽やかな明日をむかえましょう。

日時 4月8日～6月24日の火曜日 全10回  
(4月29日、5月6日は除く。)  
19:30～20:30

定員 18歳以上の人で20人 参加費 6,000円  
指導者 白玖 真由美さん(ピラティスインストラクター)  
申込 3月25日(火)19:00から先着順



## 肩こり腰痛スッキリ体操教室(第1期)

肩こりや腰痛が起こるには必ず原因があります。柔軟性を高め、姿勢を整えて、身体の使い方を正しく覚えていくことで、肩や腰の不快感を解消していきましょう。

日時 4月9日～6月18日の水曜日 全10回  
13:30～14:30  
(5月7日は除く。)

定員 18歳以上の人で20人 参加費 6,000円  
指導者 白玖 真由美さん(フィットネスインストラクター)  
申込 3月19日(水)13:00から先着順



## ゆっくりヨガ教室(第1期)

毎回簡単なヨガポーズをとることによって、日々の生活で浅くなっている呼吸を意識して身体の変化を感じ、呼吸とポーズで硬くなった心と身体をほぐし、整えていきます。

日時 4月10日～6月19日の木曜日 全10回  
(5月8日は除く。)  
13:30～14:30

定員 18歳以上の人で20人 参加費 6,000円  
指導者 谷 由紀さん(全米ヨガアライアンス RYT500)  
申込 3月13日(木)13:00から先着順



## やさしい身体ケア教室(第1期)

日々の生活の中で、硬くなった筋肉をほぐしたり、伸ばしたりしていきます。血流が良くなり、気持ち良く身体がほぐれてきたら、簡単なエクササイズで身体を整えます。

日時 4月11日～7月25日 第2・4金曜日  
全8回  
10:30～11:30

定員 18歳以上の人で20人 参加費 4,800円  
指導者 谷 由紀さん(FTPピラティスインストラクター)  
申込 3月28日(金)10:00から先着順



## スマートフォン教室(前期)

「スマホ認定講師」が、スマートフォンの使い方、活用方法を丁寧にお伝えいたします。

日時 4月～9月までの毎月、第1・3木曜日  
13:30～15:00

定員 18歳以上の人で各回10人  
受講料、テキスト代は無料  
申込 国分寺B&G海洋センターにて電話受付



裏面も見てね

ブルで障がい者カーン体験

## ジュニアソフトテニス教室(第1期)

ソフトテニスの基本技術を学び、ゲームの楽しさを体験する入門教室です。

日時 5月8日～7月17日の木曜日 全10回  
(6月19日は除く。)予備日7月24日  
17:00～18:30

対象 小学生  
定員 30人 参加費 5,000円  
指導者 (公財)日本スポーツ協会ソフトテニスコーチ2人  
申込 4月19日(土)10:00から先着順



## ゼロからスタート! テニス教室(第1期)

小学生を対象に、いろいろな運動を交えながら楽しくテニスを行う入門教室です。

日時 5月9日～7月11日の金曜日  
全10回 17:00～18:30

対象 小学生  
「スポーツのできる体づくりコース」1～3年生  
「基礎コース」4～6年生

定員 30人 参加費 5,000円  
指導者 TASS認定指導者 2名  
申込 4月12日(土)9:00から4月26日(土)

17:00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(先着順)



## 肩こり腰痛スッキリ体操教室(第2期)

肩こりや腰痛が起こるには必ず原因があります。柔軟性を高め、姿勢を整えて、身体の使い方を正しく覚えていくことで、肩や腰の不快感を解消していきましょう。

日時 7月2日～9月10日の水曜日 全10回  
(7月23日、8月13日は除く。)  
13:30～14:30

定員 18歳以上の人で20人 参加費 6,000円  
指導者 白玖 真由美さん(フィットネスインストラクター)  
申込 6月11日(水)13:00から先着順



## ゆっくりヨガ教室(第2期)

毎回簡単なヨガポーズをとることによって、日々の生活で浅くなっている呼吸を意識して身体の変化を感じ、呼吸とポーズで硬くなった心と身体をほぐし、整えていきます。

日時 7月3日～9月25日の木曜日 全10回  
(7月31日、8月14・28日は除く。)  
13:30～14:30

定員 18歳以上の人で20人 参加費 6,000円  
指導者 谷 由紀さん(全米ヨガアライアンス RYT500)  
申込 6月12日(木)13:00から先着順



## 夜のピラティス教室(第2期)

仕事に家事、毎日同じ姿勢で過ごすとう体のいろいろなところに凝りや歪みが出てきます。心地よく身体をほぐし、心も体もリフレッシュして爽やかな明日をむかえましょう。

日時 7月8日～9月30日の火曜日 全10回  
(8月12・26日、9月23日は除く。)  
19:30～20:30

定員 18歳以上の人で20人 参加費 6,000円  
指導者 白玖 真由美さん(ピラティスインストラクター)  
申込 6月17日(火)19:00から先着順



小学生スイミング教室

障がいのある方を対象に、プールでカヌーを体験し、海洋性スポーツを楽しみます。

日時 5月24日(土)  
10:00~正午まで  
定員 20人 参加費 無料  
指導者 香川県パラカヌー協会  
申込 4月19日(土)9:00から5月17日(土)  
17:00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(先着順)



小学生を対象に、遊びを交えながら水泳の基本を学び、クロールで25mを息継ぎしながら正しいフォームで泳げるようになることを目標とし、泳ぐことに興味をもってもらいます。

日時 6月17日~7月22日 毎週火曜日 全6回  
18:00~19:00  
定員 20人 参加費 4,200円  
指導者 日本スポーツ協会公認水泳コーチ1  
申込 6月1日(日)9:00から6月15日(日)  
17:00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(先着順)



### 前期ジュニアカヌークラブ員・カヌークラブ員募集

カヌーを中心とした海洋性スポーツや水辺の活動を通じて、その楽しさや自然の偉大さ、厳しさを体感し、行動性・自主性・他人への思いやりなど「豊かな人間性」、「生きる力」を育みます。

日時 5月24日~7月26日・7月13日 毎週土曜日及び日曜日  
(7月5日除く。)全10回  
①「ジュニアカヌークラブ」13:00~14:30  
②「カヌークラブ」15:00~17:00  
定員 ①小学1年生~小学3年生 15人  
②小学4年生~中学生 20人  
参加費 各7,000円  
指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員  
申込 ①5月10日(土)13:00から先着順  
②5月10日(土)13:30から先着順



### カヌー・SUP体験

小学1年生以上を対象に、カヌーやSUPを中心とした海洋性レクリエーション体験を通じて、水辺の楽しさ、自然の偉大さや厳しさを学びます。

日時 6月8日(日)  
「午前の部」10:00~正午  
「午後の部」14:00~16:00  
予備日 6月15日(日)  
定員 各20人 参加費 700円  
指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員  
申込 5月25日(日)13:00から先着順



### プールでカヌー等ウォータースポーツ体験会

小学生から高校生までを対象に、カヌーやSUPを中心とした海洋性レクリエーション体験を通じて、その楽しさを感じ興味をもってもらい、またライフジャケット浮遊体験で、安全に水辺で活動ができることを体験します。

日時 5月25日(日)  
「前半の部」10:00~正午まで  
「後半の部」14:00~16:00  
定員 各15人 参加費 700円  
指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員等  
申込 4月19日(土)9:00から5月10日(土)  
17:00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(先着順)



### カヌー等海洋性スポーツ教室

小学1年生以上を対象に、カヌーを中心とした海洋性スポーツや水辺の活動を通じて、その楽しさや自然の偉大さ、厳しさを体験し、行動性・自主性・他人への思いやりなど生きる力を育みます。

日時 6月22日~7月27日 毎週日曜日  
(7月6日除く。)全5回  
10:00~正午  
予備日 8月2日(土)  
定員 20人 参加費 3,500円  
指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員  
申込 6月8日(日)13:00から先着順



参加ご希望の方は、各教室の申込日時  
に、国分寺B&G海洋センター受付までお  
越しください。(申込みフォームで受付の  
教室は、除く。)定員に達していない場合  
はお電話でも申込み可能です。



国分寺B&G海洋センター  
高松市国分寺町新名2069-1

