

牟礼総合体育館 春期 スポーツ教室 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。

朝ヨガ教室 Aコース・Bコース(第1期)

朝の新鮮な空気の中で、硬くなった身体を丁寧に伸ばし、ゆっくりとポーズをとっていきます。同じレベルでA・Bコースの2コースがあります。

日時 4月2日～7月2日の水曜日 全12回
(4月30日・5月7日は除く。)

(A)9:15～10:15 (B)10:25～11:25

定員 18歳以上の人で各15人 参加費 各 7,200円
指導者 谷 由紀さん(IYC SLOW-FLOW YOGAインストラクター)
申込み 3月26日(水) (A)8:50に抽選 (B)10:00に抽選



たのしいフラ教室(第1期)

心を癒す素敵なハワイアンミュージックに合わせて体を動かし、気持ちも体もリフレッシュできる教室です。和やかな雰囲気の中で楽しくフラをレッスンします。

日時 4月4日～6月13日の金曜日 全10回
(5月2日は除く。)

10:00～11:00

定員 20歳以上の女性で12人 参加費 6,000円
指導者 ナニアロハ・ハラウ・アオ・フラインストラクター
申込み 3月14日(金)9:30から先着順



自力整体教室(第1期)

自分で自身の体をゆっくりと動かしながら、しなやかな体を目指しましょう。13回の水曜コースと14回の木曜コースの2コースがあります。

● 水曜コース

日時 4月2日～7月2日の水曜日 全13回
(5月7日は除く。)

13:30～14:30

定員 18歳以上の人で15人 参加費 7,800円
指導者 ふじい みきさん(自力整体ナビゲーター)
申込み 3月19日(水)13:00に抽選



● 木曜コース

日時 4月3日～7月3日の木曜日 全14回
13:30～14:30

定員 18歳以上の人で15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)
申込み 3月13日(木)13:00に抽選

からだスッキリ整うバランスコーディネーション教室(第1期)

簡単なストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしなどを組み合わせ、日常生活動作の機能を改善する教室です。

日時 4月10日～7月10日の木曜日 全13回
(5月1日は除く。)

9:30～10:30

定員 18歳以上の人で15人 参加費 7,800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 3月13日(木)9:00から先着順



やさしいエアロビクス&ストレッチ教室(第1期)

音楽を楽しみながらカラダを動かしてストレス発散!! 脂肪燃焼効果がある有酸素運動を行うことで、生活習慣病の予防にも役立つ教室です。

日時 4月10日～7月10日の木曜日 全13回
(5月1日は除く。)

10:50～11:50

定員 18歳以上の人で12人 参加費 7,800円
指導者 山根 和子さん(JAFA認定エアロビクスインストラクター)
申込み 3月13日(木)10:35に抽選



機能改善体操教室(第1期)

体操を通じて自然で機能的な状態に身体を戻すことで、腰痛や膝痛、肩こりの解消や予防、姿勢や呼吸の改善を目指します。

日時 4月4日～7月11日の金曜日 全14回
(5月2日は除く。)

13:30～14:30

定員 18歳以上の人で15人 参加費 8,400円
指導者 和田 直子さん(機能改善体操普及員)
申込み 3月21日(金)13:00から先着順



アロマでリラックスヨガ教室(第1期)

ヨガとアロマの相乗効果により、ストレス解消ができ、より心と体をリラックスさせる癒し効果のある教室です。週末の夜、疲れた心と体をリフレッシュしませんか。

日時 4月5日～7月26日の土曜日 全10回
(4月26、5月3日・24日・31日、6月14日、7月12日・19日は除く。)

20:00～21:00

定員 18歳以上の人で15人 参加費 6,000円
指導者 藤田 佳子さん(一真流ヨガインストラクター)
申込み 3月1日(土)19:30から先着順



ヒップホップダンス教室(第1期)

小・中学生を対象に、ヒップホップの振り付けの元となる様々なステップなど、基礎から楽しくダンスを学ぶ教室です。

日時 4月3日～7月17日の木曜日 全15回
(5月1日は除く。)

19:00～20:00

対象 小・中学生(初心者)
定員 20人 参加費 7,500円
指導者 山地 孝幸さん(COBY)
申込み 3月13日(木)18:30に抽選



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、高松市牟礼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。

高松市牟礼総合体育館
高松市牟礼町牟礼152-10
TEL 087-845-7060

