

西部運動センター 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。

月曜ヨガ教室(第1期)

深いゆったりとした呼吸に合わせて、無理のないポーズを行います。体の柔軟性が向上して、肩こり・腰痛が改善され、体のラインも引き締まっていきます。

日時 4月14日～7月28日の月曜日 全14回
(5月5日、7月21日は除く。)
10:00～11:30

定員 50人 参加費 8,400円
指導者 今村和子さん(香川ヨガ道友会)
申込 3月24日(月)11:30に抽選



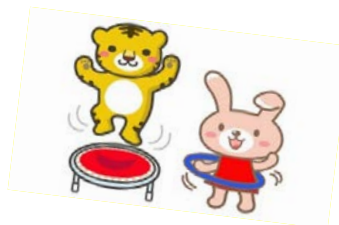
キッズトランポリン教室(第1期)

トランポリン上の跳躍により、空間における身体のコントロール能力を養います。

日時 5月14日～7月2日の水曜日 全8回
15:15～16:45

定員 小学1・2年生と4歳から5歳の幼児
(令和7年4月1日現在)で24人

参加費 4,000円
指導者 高松市トランポリン協会
申込 4月16日(水) 14:00に抽選

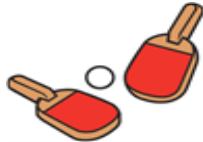


ラージボール卓球教室(第1期)

通常の卓球ボールより、直径が大きいため年齢に関係なくラリーが続き、サーブプレシートの差がなく誰にでも楽しめます。基礎から試合ができるまでをカリキュラムに沿って指導します。

日時 5月9日～7月4日の金曜日 全8回
(6月2日は除く。)
9:30～11:30

定員 20歳以上の人で24人 参加費 4,800円
指導者 高松市卓球協会
申込 4月25日(金) 13:30に抽選



ステップアップバドミントン教室

経験に応じてクラス分けを行い、初心者は基礎から試合ができるまでをカリキュラムに沿って指導します。

日時 5月15日～7月3日の木曜日 全8回
19:00～21:00

定員 高校生以上の人で40人 参加費 4,800円
指導者 高松市バドミントン協会
申込 4月24日(木) 10:00に抽選



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に高松市西部運動センター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。

高松市西部運動センター
高松市鬼無町鬼無10-2
TEL 087-885-3344