

高松市総合体育館 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。

楽しいフラ教室(第1期) 初心者・経験者コース

女性を対象に心を癒すハワイアンミュージックに合わせて体を動かすことで、気持ちも体もしっかりリフレッシュしましょう。

日時 4月7日～6月16日の月曜日
(5月5日・6月2日は除く。) 全9回
経験者10:00～11:00 初心者11:15～12:15
定員 20歳以上の女性各20人 参加費 各 5,400円
指導者 ナニアロハ・ハーラウ・アオ・フラインストラクター
申込み 3月24日(月) 9:30に抽選



美しいボディを作るピラティス教室(第1期)

身体の芯(コア)の筋肉を鍛え、強しなやかにし、姿勢のゆがみを整えることで身体のバランスを回復させ、ゆったりとした動きと呼吸法で全身を鍛えることにより、集中力、筋力、柔軟性、調整力を養い均整のとれた身体をつくることを目的とした教室です。

日時 4月10日～8月7日の木曜日 全14回
(4月24日、5月8日・22日、7月31日は除く。) 9:30～10:20
定員 18歳以上の女性で30人 参加費 8,400円
指導者 齊藤元子さん(FTPマットピラティスインストラクター)
申込み 3月13日(木) 9:00に抽選



フィットネスヨーガ教室(第1期)A・Bコース

全身を伸ばすストレッチを行い、未経験者やポーズをキープするのが苦手な経験者も安心して受講できます

日時 4月2日～7月16日の水曜日 全15回
(4月30日は除く。)
(A)18:15～19:15 (B)19:30～20:30
定員 18歳以上の人で ・Aコース30人・Bコース60人
参加費 各 9,000円
指導者 藤田 佳子さん(一真流ヨーガインストラクター)
申込み 3月12日(水) (A)17:30に抽選 (B)19:00に抽選



親子で楽しくリミック体操教室

人間の感性をつくる大切な幼児期に、メロディーやリズムに合わせて踊ったり、歌うなど様々な動作で表現させ、遊びながらリズム感や音感を養うとともに親子のスキンシップを図ることを目的とした教室です。

日時 4月7日～4月25日の毎週月・金曜日 全6回
10:30～11:30
定員 1歳半～3歳の幼児とその保護者30組
参加費 3,600円
指導者 高松市コミュニティ・スポーツ指導者会
申込み 3月1日(土)午前9時から3月20日(木)午後5時までにQRコードを読み取り、申込フォームでエントリー
定員を超える場合は抽選



ボディシェイプ&からだ機能改善体操教室(第1期)

全身を使った、ご家庭でも簡単に、また効果的にできるエクササイズを紹介し、脂肪燃焼やスタミナアップを目的とした教室です。

日時 4月4日～6月13日の金曜日 全10回
(5月2日は除く。)
10:30～11:30
定員 20歳以上の女性で30人 参加費 6,000円
指導者 本台理恵さん((公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者・健康体操指導士)
申込み 3月14日(金) 10:00に抽選



簡単ヨーガ教室(第1期)

姿勢のゆがみが気になるときはありますか?道を歩いて思わず目を奪われるのは背筋がきちんと伸び、まっすぐ前を向いている人です。呼吸が体を変えていくのを感じましょう。

日時 4月3日～7月17日の木曜日 全14回
(5月8日・22日は除く。)
13:30～14:30
定員 18歳以上で30人 参加費 8,400円
指導者 請川 香奈恵さん(一真流ヨーガインストラクター)
申込み 3月13日(木)13:00から先着順



タヒチアンダンスエクササイズ教室(第1期)

ヨガで身体をほぐし、フラの原型とされるタヒチアンダンスを踊ることで、デトックス効果や体幹強化、コア・マッスルにも効果が見込め、健康的な女性らしい身体づくりを目指していきます。

日時 4月7日～6月21日の月曜日 全9回
(4月28日、5月6日・12日は除く。)
19:30～20:30
定員 中学生以上の女性で20人 参加費 5,400円
指導者 NAOAさん(ヨガ&タヒチアンダンス指導者)
申込み 3月24日(月)19:00から先着順



ストレッチ&スロートレーニング教室(第1期)

器具を使わないゆっくりとした動作で行う筋肉トレーニングです。若々しく健康的な身体を保つことを目的とした教室です。

日時 4月9日～6月18日の水曜日 全10回
(4月30日は除く。)
10:00～11:30
定員 どなたでも 30人 参加費 6,000円
指導者 日本スポーツ協会公認プログラマー 大西 多江子さん
申込み 3月19日(水)9:30から先着順

参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、高松市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。



高松市総合体育館
高松市福岡町四丁目36番1号
TEL 087-822-0211



高松市総合体育館 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。

タヒチアンダンスエクササイズ教室(第2期)

ヨガで身体をほぐし、フラの原型といわれるタヒチアンダンスを踊ること
で、デトックス効果や体幹強化、インナーマッスルにも効果が見込め、健康
的な女性らしい身体づくりを目指していきます。

日時 6月30日～9月29日の月曜日 全10回
(7月21日・28日、8月4日・11日、9月15日は除く。)
19:30～20:30
定員 中学生以上の女性で20人 参加費 6,000円
指導者 NAOKAさん(ヨガ&タヒチアンダンス指導者)
申込み 6月23日(月)19:00から先着順



ストレッチ&スロートレーニング教室(第2期)

器具を使わないゆっくりとした動作で行う筋肉トレーニングです。若々しく
健康な身体を保つことを目的とした教室です。

日時 7月2日～9月17日の水曜日 全10回
(7月23日、8月13日は除く。)
10:00～11:30
定員 どなたでも 30人 参加費 6,000円
指導者 日本スポーツ協会公認プログラマー 大西 多江子さん
申込み 6月19日(水)9:30から先着順



ボディシェイプ&からだ機能改善体操教室(第2期)

全身を使った、ご家庭でも簡単に、また効果的にできるエクササイズを紹
介し、脂肪燃焼やスタミナアップを目的とした教室です。

日時 7月4日～9月19日の金曜日 全10回
(8月1日・15日は除く。)
10:30～11:30
定員 20歳以上の女性で30人 参加費 6,000円
指導者 本合理恵さん
(公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者・健康運動指導士
申込み 6月13日(金)10:00に抽選

楽しいフラ教室(第2期)

20歳以上の女性を対象に、ハワイのフラを楽しくレッスンします。心を癒
すハワイアンミュージックに合わせて体を動かすことで、気持ちも体もしっか
りリフレッシュしましょう。

日時 6月23日～9月22日の月曜日 全9回
(7月21日・28日、8月4日・11日、9月15日は除く。)
経験者10:00～11:00 初心者11:15～12:15
定員 20歳以上の女性各20人 参加費 各5,400円
指導者 ナニアロハ・ハーラウ・アオ・フラインストラクター
申込み 6月16日(月)9:30に抽選



キッズ体操教室(第1期)

多様な運動を行いながら、礼儀作法や集団での社会性の習慣、協調性、積
極性、自立性の精神的発達を促進することを目的とした教室です。

日時 6月5日～7月17日の木曜日 全7回
16:00～17:00
定員 令和6年4月1日現在で4歳～5歳の幼児30名
参加費 3,500円
指導者 高松市コミュニティスポーツ指導者会
申込み 5月7日(水)午前9時から5月25日(日)午後5時までに
QRコードを読み取り、申込フォームでエントリー
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。



高松市福岡町四丁目36番1号
TEL 087-822-0211

