

東部運動公園 春期 スポーツ教室 参加者募集

からだの調子を整えるヨガ教室 第1期

からだの小さな不調は積み重なると、心まで重くしてしまうものです。伸びやかに体を動かして調子を整え、豊かな生活を送りましょう！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。身体の硬い人や、運動が苦手な方も安心してご参加ください。

※同じレベルで、A・Bの2コースがあります。

日時 4月19日～8月2日の毎週金曜日 全15回
(5月3日は除く)

Aコース 18:30～19:30

Bコース 19:45～20:45

対象者 18歳以上の人

定員 各コース抽選25人 参加費 9,000円

指導者 谷 由紀さん (IYC SLOW-FLOW YOGAインストラクター)

申込み 4月1日(月)～4月7日(日)の間の午前9時～午後8時までに、電話または同公園管理事務所までお越しください。

なお、定員を超えた場合、4月8日に抽選を行い、当選者の方にご連絡いたします。(ご連絡がない場合は落選とさせていただきます。)



参加ご希望の方は、各教室の申込み内容にしたがって、同公園管理事務所まで。ご質問等ありましたら、お気軽にお問い合わせください。

高松市立東部運動公園

高松市高松町1347-1

TEL 087-843-9446

TEL 087-843-1057



バランスコーディネーション教室 第1期

誰でもできる簡単なストレッチや簡単な筋力トレーニング、関節ほぐしなどを総合的に組み合わせ、バランス機能改善を始め、筋力バランスや骨格バランス、さらには自律神経のバランスを整えることができます。

日時 4月18日～7月25日の毎週木曜日 全11回
19:30～20:30まで

(5月2日、5月9日、6月6日、7月4日は除く)

定員 先着10人 参加費 6,600円

指導者 バランスコーディネーター 山根 和子さん

申込み 3月28日(木)午後7時から同公園管理事務所まで参加費を持ってお越しください。なお定員に達していない場合はお電話での申込みもできます。



からだすっきりらくらく体操教室 第1期

『自分の健康は自分で守る』『自分の身体は自分で整える』こんな想いを叶えてくれるのが、ボディキネシス（機能改善体操）です。"ほぐして、のばして、引き締める"簡単な体操を通して、腰痛や肩こりなどの原因を解消します。

日時 4月15日～7月22日の毎週月曜日 全12回
(4月29日、5月6日、7月15日は除く)

13:30～14:30まで

対象者 18歳以上の人

定員 先着10人 参加費 7,200円

指導者 健康体操普及員 和田 直子さん

申込み 3月11日(月)午後1時から同公園第4会議室まで参加費を持ってお越しください。なお、定員に達していない場合は電話での申込みも可能です。

