

高松市ヨット競技場

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。

男性のためのストレッチ教室（第1期）

凝り固まった筋肉を気持ちよく伸ばしてあげて心身ともにすっきり！！筋肉の緊張をほぐして正しい姿勢やけがのしにくい体づくりに効果のある教室です。

日時 4月14日～6月16日の月曜日 全9回
(5月5日は除く。)
9:30～10:30

定員 18歳以上の男性 25人 参加費 5,400円
指導者 山根 和子さん（健康運動指導士）
申込み 3月17日（月） 9:00に抽選
※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能



男性のためのストレッチ教室（第2期）

凝り固まった筋肉を気持ちよく伸ばしてあげて心身ともにすっきり！！筋肉の緊張をほぐして正しい姿勢やけがのしにくい体づくりに効果のある教室です。

日時 6月30日～9月8日の月曜日 全9回
(7月21日、8月11日は除く。)
9:30～10:30

定員 18歳以上の男性 25人 参加費 5,400円
指導者 山根 和子さん（健康運動指導士）
申込み 6月16日（月） 9:00に抽選
※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能

やさしいエアロビクス教室（第1期）

音楽に乗りながら、楽しく有酸素運動が行えます。脂肪燃焼効果も期待でき、生活習慣病の予防にも効果的な教室です。

日時 4月14日～6月16日の月曜日 全9回
(5月5日は除く。)
11:00～12:00

定員 どなたでも 25人 参加費 5,400円
指導者 山根 和子さん（健康運動指導士）
申込み 3月17日（月） 10:30に抽選
※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能



やさしいエアロビクス教室（第2期）

音楽に乗りながら、楽しく有酸素運動が行えます。脂肪燃焼効果も期待でき、生活習慣病の予防にも効果的な教室です。

日時 6月30日～9月8日の月曜日 全9回
(7月21日、8月11日は除く。)
11:00～12:00

定員 どなたでも 25人 参加費 5,400円
指導者 山根 和子さん（健康運動指導士）
申込み 6月16日（月） 10:30に抽選
※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能



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標とした教室です。

日時 4月9日～7月23日の水曜日 全15回
(4月30日は除く。)
15:00～15:50

定員 18歳以上の女性で30人 参加費 9,000円
指導者 斉藤 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26日（水） 14:30に抽選
※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能

ゆっくりヨガ教室（第1期）

ヨガのアーサナ（姿勢・体位）を基に、簡単な筋トレや全身を伸ばすストレッチを行います。ヨガ未経験の方はもちろん、ヨガのポーズをキープするのが苦手な経験者も、安心して受講できる教室です。

日時 4月3日～7月17日の木曜日 全15回
(5月8日は除く。)
9:30～10:30

定員 18歳以上の女性で25人 参加費 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27日（木） 9:00に抽選
※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能

心とからだを整うバランスコーディネーション教室（金曜日コース）（第1期）

年齢問わず、誰にでもできる簡単な関節ほぐしやストレッチ、筋力トレーニングなどを総合的に組み合わせたプログラムで筋力、骨格、自律神経のバランスを整える教室です。

日時 4月4日～7月18日の金曜日 全12回
(4月25日、5月2日・23日、7月11日は除く。)
14:00～15:00

定員 18歳以上の女性で25人 参加費 7,200円
指導者 山根 和子さん（健康運動指導士）
申込み 3月21日（木） 13:30に抽選
※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能

参加ご希望の方は、各教室の申込日時に高松市ヨット競技場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。

高松市ヨット競技場
高松市浜ノ町67-1
TEL087-822-1668



高松市ヨット競技場

令和7年度新規開催教室

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。

心とからだを整うバランスコーディネーション教室（水曜日コース）（第1期）

年齢問わず、誰にでもできる簡単な関節ほぐしやストレッチ、筋力トレーニングなどを総合的に組み合わせたプログラムで筋力、骨格、自律神経のバランスを整える教室です。

日時 4月23日～7月23日の金曜日 全7回
(4月30日、5月14日・21日、6月11日・18日、7月9日・16日は除く。)
13:00～14:00

定員 18歳以上の女性で30人 参加費 4,200円

指導者 山根 和子さん（健康運動指導士）

申込み 3月19日(水) 9:30に抽選

※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能

新規開催

骨盤体操&フットマッサージ教室（第1期）

ゆっくりとした動きをたくさん使ったトレーニング、ストレッチを行い、全身の血行をよくしたあと、後半はリラックスして足のセルフマッサージを行っていきます。マッサージにより毛細血管の血流を促進し、むくみ、だるさ、冷えの予防・改善を図る教室です。

日時 4月4日～7月18日の金曜日 全14回
(5月23日、7月11日は除く。)
10:00～11:00

定員 どなたでも 25人 参加費 8,400円

指導者 伊勢 桂子（A F A A 認定フィットネスインストラクター）

申込み 3月21日(金) 9:30に抽選

※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能

新規開催

参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、
高松市ヨット競技場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。

高松市ヨット競技場

高松市浜ノ町67-1 TEL087-822-1668

