

国分寺B&G海洋センター 夏期 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。

肩こり・腰痛スッキリ体操教室(第2期)

肩こりや腰痛が起こるには必ず原因があります。柔軟性を高め、姿勢を整えて、身体の使い方を正しく覚えていくことで、肩や腰の不快感を解消していきましょう。

日時 7月2日～9月10日の水曜日 全10回
(7月23日、8月13日は除く。)
13:30～14:30

定員 18歳以上の人で20人 参加費 6,000円
指導者 白玖 真由美さん(フィットネスインストラクター)
申込 6月11日(水)13:00から先着順



夜のピラティス教室(第2期)

仕事に家事、毎日同じ姿勢で過ごす身体のいろいろなところに凝りや歪みが出てきます。心地よく身体をほぐし、心も体もリフレッシュして爽やかな明日をむかえましょう。

日時 7月8日～9月30日の火曜日 全10回
(8月12・26日、9月23日は除く。)
19:30～20:30

定員 18歳以上の人で20人 参加費 6,000円
指導者 白玖 真由美さん(ピラティスインストラクター)
申込 6月17日(火)19:00から先着順



ゆっくりヨガ教室(第2期)

毎回簡単なヨガポーズをとることによって、日々の生活で浅くなっている呼吸を意識して身体の変化を感じ、呼吸とポーズで硬くなった心と身体をほぐし、整えていきます。

日時 7月3日～9月25日の木曜日 全10回
(7月31日、8月14・28日は除く。)
13:30～14:30

定員 18歳以上の人で20人 参加費 6,000円
指導者 谷 由紀さん(全米ヨガアライアンス RYT500)
申込 6月12日(木)13:00から先着順



やさしい身体ケア教室(第2期)

日々の生活の中で、硬くなった筋肉をほぐしたり、伸ばしたりしていきます。血流が良くなり、気持ち良く身体がほぐれてきたら、簡単なエクササイズで身体を整えます。

日時 8月8日～11月28日の第2・4金曜日 全8回
(8月のみ第2・5金曜日)
10:30～11:30

定員 18歳以上の人で20人 参加費 4,800円
指導者 谷 由紀さん(FTP ピラティスインストラクター)
申込み 7月11日(金)10:00から先着順



ゼロからスタート! テニス教室(第2期)

小学生を対象に、いろいろな運動を交えながら楽しくテニスを行う入門教室です。

日時 9月5日～11月7日の金曜日 全10回
17:00～18:30

対象 小学生
「スポーツのできる体づくりコース」1～6年生
「基礎コース」3～6年生

定員 30人 参加費 5,000円
指導者 TASS認定指導者 2名
申込 8月9日(土)9:00から8月23日(土)

17:00までに、QRコードを読み取り、申込フォームからコースを選択してエントリー(先着順)



ジュニアソフトテニス教室(第2期)

ソフトテニスの基本技術を学び、ゲームの楽しさを体験する入門教室です。

日時 9月4日～11月13日の木曜日 全10回
17:00～18:45

対象 小学生
定員 30人 参加費 5,000円
指導者 (公財)日本スポーツ協会ソフトテニスコーチ2人
申込み 8月23日(土)10:00から先着順



スマートフォン教室(前期)

「スマホ認定講師」が、スマートフォンの使い方、活用方法を丁寧にお伝えいたします。

日時 4月～9月までの毎月、第1・3木曜日
13:30～15:00

定員 18歳以上の人で各回10人 受講料、テキスト代は無料
申込み 国分寺B&G海洋センターにて電話受付

参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、国分寺B&G海洋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。

国分寺B&G海洋センター
高松市国分寺町新名2069-1
TEL 087-874-4311



夏休み小学生短期スイミング教室

小学生を対象に、夏休みを利用した短期集中型で水泳の基本を学び、クロールで25mを息継ぎしながら正しいフォームで泳げるようになることを目標とする。

日時 7月29日～8月3日 毎日 全6回
18:00～19:00
定員 30人 参加費 4,200円
指導者 日本スポーツ協会公認水泳コーチ
申込み 7月5日(土)9:00から7月21日(土)
17:00までに、QRコードを読み取り、
申込フォームからエントリー(先着順)



海の日『カヌー・SUPday』

生徒・児童を対象にカヌーを中心とした海洋性スポーツを開催し、水辺の楽しさ、自然の偉大さや厳しさを知ってもらい、水辺の恩恵に感謝することを目的とする。

日時 7月21日(月)
午前の部 10:00～12:00
午後の部 14:00～16:00
対象者 小学生から高校生まで
定員 各20人 参加費 700円
指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員
申込み 7月5日(土) 13:00から抽選



夏休み海洋性スポーツ教室(ジュニアの部)

小学1年生から小学3年生までを対象に、カヌーを中心とした海洋性スポーツ体験を楽しみ、興味をもってもらう。

日時 7月24日～8月21日 毎週木曜日 全5回
13:00～14:30
予備日 8月28日
定員 15人 参加費 3,500円
指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員
申込み 7月6日(日) 13:00から抽選



小学生夏休み学習&運動マナビ塾

小学生を対象に学習、自然体験、スポーツ、工作など体験活動を通して身体や心の健康増進を図ります。

日時 7月25日～8月22日 毎週金曜日 全5回
10:00～16:00
定員 24人 参加費 7,500円
指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員等
申込み 7月5日(土) 10:00から抽選



夏休み海洋性スポーツ教室

小学4年生から高校生までを対象に、カヌーを中心とした海洋性スポーツ体験を楽しみ、興味をもってもらう。

日時 7月24日～8月21日 毎週木曜日 全5回
15:00～17:00
予備日 8月28日
定員 20人 参加費 3,500円
指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員
申込み 7月6日(日) 13:30から抽選

夏休み子どもデイキャンプ&カヌー体験

小学4年生から高校生までを対象に、活動を通して達成意欲、コミュニケーション能力を養い、またカヌーを中心とした海洋性レクリエーション体験を通じて、その楽しさを感じ興味をもってもらうことを目的とする。

日時 8月3日(日)
10:00～17:00
定員 20人 参加費 2,500円
指導者 高松市キャンプ協会員等
申込み 7月13日(日) 13:00から抽選



後期ジュニアカヌークラブ員募集

小学1年生から小学3年生までのカヌー経験者を対象にカヌーを中心とした海洋性スポーツの楽しさや、大会等に参加し勝負の厳しさを学び、行動性・自主性・他人への思いやりなど生きる力を育みます。

日時 8月2日～10月11日までの
毎週土曜日 全8回
(8月23日・9月13・20日は除く。)
予備日 10月18日
13:00～14:30
定員 15人 参加費 5,600円
指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員
申込み 7月26日(土) 14:30から先着順



夏休みだ!「プールであそぼう」

25mプールは、SUP体験会、幼児プールは、スライダのエア遊具を設置します。泳げなくても楽しめます!

日時 8月11日(月)
10:00～正午 13:00～16:00
申込み ・当日、入場券を購入して入場してください。
・入場者多数の場合は入場制限を行います。
・小学校3年生以下の児童は、保護者同伴
対象者 ・SUP体験会は、小学生以上を対象とします
・スライダー遊具は、6歳以下のお子様を対象とします。
但し、安全のため、インストラクターの判断で使用をお断りする場合があります。



夏休み!「プール感謝祭」

25mプールは、SUP体験会、幼児プールは、スライダのエア遊具を設置します。泳げなくても楽しめます!

日時 8月31日(日)
10:00～正午 13:00～16:00
申込み ・当日、入場券を購入して入場してください。
・入場者多数の場合は入場制限を行います。
・小学校3年生以下の児童は、保護者同伴
対象者 ・SUP体験会は、小学生以上を対象とします
・スライダー遊具は、6歳以下のお子様を対象とします。
但し、安全のため、インストラクターの判断で使用をお断りする場合があります。



後期カヌークラブ員募集

小学4年生から中学生までのカヌー経験者を対象に、カヌーを中心とした海洋性スポーツの楽しさや、大会等に参加し勝負の厳しさを学び、行動性・自主性・他人への思いやりなど生きる力を育みます。

日時 8月2日～10月11日までの毎週土曜日
全8回 (8月23日・9月13・20日は除く。)
予備日 10月18日
15:00～17:00
定員 20人 参加費 5,600円
指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員
申込み 7月26日(土) 15:00から先着順