

香川総合体育館 夏期 スポーツ教室

参加者募集 18歳以上の方対象



第2期 ぽっこりお腹サヨナラ！骨盤リセットひめトレ教室

骨盤底筋群は内臓を支える大切な筋肉です。弱ってくると内臓が下がり、尿漏れ・頻尿の原因になり、冷え性やむくみ、便秘にもつながります。なかなか意識のできない骨盤底筋群を、「ひめトレ」と呼ばれる健康器具を使ってトレーニングすることで、お腹まわりを引き締め、美しい姿勢を手に入れることができます。当教室では「ひめトレ」でのトレーニングに加えて、骨盤周りを鍛えるエクササイズも併せて行います。

日 時 8月18日～11月17日の木曜日 全13回
(11月3日は除く。)

14:00～14:50

対 象 18歳以上の女性(高校生は除く。)

定 員 20人 参加費 6,500円

指導者 和田 直子さん

(ひめトレインストラクター、TASS認定指導者)

申込み 7月14日(木)13:30に抽選



第2期 機能改善ヨガ教室

硬くなった身体や姿勢の歪みをゆっくりとした呼吸とポーズで柔軟性を高め、身体のバランスを整えるための教室です。

日 時 8月18日～11月17日の木曜日 全13回
(11月3日は除く。)

15:00～15:50

対 象 18歳以上の女性(高校生は除く。)

定 員 20人 参加費 6,500円

指導者 三木 祥子さん

(健康運動指導士、TASS認定指導者)

申込み 7月14日(木)16:00に抽選



第2期 カタ～い筋肉・関節を伸ばしてほぐす健康ストレッチ教室

様々な健康器具を使用して、身体の骨格・筋肉などに働きかけ、インナーマッスルを活性化し、理想的な体に近づけていく教室です。

日 時 8月19日～11月25日の金曜日 全13回
(9月23日、10月14日は除く。)

10:30～11:30

対 象 18歳以上の人(高校生は除く。)

定 員 20人 参加費 6,500円

指導者 安本 和江さん

(JAFエアロビクスインストラクター、TASS認定指導者)

申込み 7月22日(金)10:00に抽選



第2期 自力整体教室

自力整体とは、無意識のうちに緊張している筋肉を揺さぶり脱力させ、自分自身で整えていくという最近注目されている軽体操です。自分でセルフマッサージしてみませんか？

日 時 8月19日～11月25日の金曜日 全12回
(9月23日、10月14日、11月18日は除く。)

14:30～15:30

対 象 20歳以上の人

定 員 20人 参加費 6,000円

指導者 ふじい みきさん

(自力整体ナビゲーター、TASS認定指導者)

申込み 7月22日(金)14:00に抽選



第2期 朝ヨガでマインドフルネス教室

ゆっくりと心地よく動き、朝の新鮮な空気を全身に取り入れていきましょう。マインドフルネスとは、心を静め、リラックスの中で今に集中し、今を十分に生きるための心のエクササイズです。難しいポーズはありません。リラックスして、今朝のご自身の体調や心の状態に気づき、自分にとっての「ちょうどいい」に気づいていきましょう。

日 時 9月6日～12月13日の火曜日 全12回
(9月20日、10月11日、11月22日は除く。)

10:00～10:50

対 象 18歳以上の人

定 員 15人 参加費 6,000円

指導者 かわだ ゆきみさん

(米国クリパルセンター公認ヨガ教師)

申込み 7月12日(火)11:00に抽選



第2期 季節のヨガ養生教室

アーユルヴェーダに基づき、季節によって変化する心身のセルフケア(養生)をヨガを通してお伝えします。ご自身の心と体に優しく寄り添う時間に。

日 時 9月7日～12月14日の水曜日 全12回
(9月21日、10月12日、11月23日は除く。)

【1部】18:30～19:20 【2部】19:30～20:20

対 象 18歳以上の人

定 員 各15人 参加費 6,000円

指導者 かわだ ゆきみさん

(米国クリパルセンター公認ヨガ教師)

申込み 7月13日(水)

【1部】18:00に抽選 【2部】19:00に抽選



夏期 スポーツ教室参加者募集

小学生対象



夏休み小学生トランポリン教室

小学生を対象に楽しくトランポリンに親しんでいただくための教室です。トランポリン上の跳躍運動により、空間における身体のコントロール能力を養います。

日時 8月17(水)・18(木)・19(金)・24(水)・25(木)の
全5回 10:00～11:30
定員 小学生 24人 参加費 2,000円
指導者 高松市トランポリン協会
申込み 7月27日(水)19:00に抽選



第2期 きかい体操教室

マット、とび箱、鉄棒など、きかい体操の基礎を学び、身体の全般的な筋肉を鍛え、柔軟性・反射神経・俊敏性を養う教室です。

日時 9月1日～11月24日の木曜日 全12回
(11月3日は除く。)
18:00～19:00
対象 小学1～3年生
定員 20人 参加費 4,800円
指導者 岡部 直美さん(TASS認定指導者)
申込み 8月18日(木)18:00に抽選



第1期 得点力アップ！小学生サッカー教室

サッカー競技に取り組む小学5・6年生を対象に、個人の様々な技術の習得やプレーの質の向上を目指します。そして、サッカーに必要な洞察力にもフォーカスする教室です。また、サッカーを通じてフェアプレーやリスペクトの重要性を子どもと共に考えていきます。

場所 りんくうスポーツ公園
日時 9月6日～10月4日の火曜日 全5回
(予備日:10月11日)
19:00～20:30
対象 小学5～6年生
定員 30人 参加費 2,000円
指導者 植田 一彦さん(TASS認定指導者)
株式会社マタマレ讃岐 アカデミーコーチ
申込み 8月16日(火)19:00に香川総合体育館で抽選



レクリエーション教室参加者募集

第2期 はじめての英会話教室

自己紹介から、日常の会話、海外旅行で使える英会話を分かりやすく教える教室です。中学校で習う英文法を理解している方に最適の教室です。

日時 8月23日～11月15日の火曜日 全13回
19:30～20:30
対象 18歳以上の人(高校生は除く。)
定員 20人 参加費 6,500円
指導者 Tim(ティム)さん
(カナダ人英語教師)
申込み 7月12(火)19:00に抽選



新型コロナウイルス感染予防のお願い

- 毎朝の体温測定、健康チェック。
(発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養)
- 人との間隔を空ける。(最低1m)
- 休憩時、会話をする際は、マスク着用や咳エチケットの順守、大声又は不要な会話をしないでください。
- 教室終了後は、速やかに退出するようにしてください。
- 教室前、帰宅後の手洗い、手指消毒をお願いします。

参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、高松市香川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。

高松市香川総合体育館
高松市香川町川東下1917番地1
TEL 087-879-8000