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　骨盤底筋群トレーニング「ひめトレ」教室

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、正しい姿勢を手に入れ、お腹まわりを引き締め、尿失禁予防につながることが期待できます。

日　時　7月31日～11月6日の木曜日　全14回
（8月14日は除く。）
14：00～14：50
対　象　18歳以上の人（高校生は除く。）
定　員　20人　参加費　8，400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　7月3日(木)13：30に抽選

第２期　体・心スッキリ　ヨガ教室

ポーズをとり、くつろぐを繰り返す、ゆっくりしたハタヨガのクラスです。ポーズをとることで、体がスッキリし、心が穏やかになり、体と心の健康を引き出します。

日　時　7月31日～11月6日の木曜日　全14回
（8月14日は除く。）
15：00～15：50
対　象　18歳以上の人（高校生は除く。）
定　員　20人　参加費　8，400円
指導者　和田　直子さん
（ヨガインストラクター、TASS認定指導者）
申　込　7月3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　7月25日～10月31日の金曜日　全14回
（8月15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　8，400円
指導者　安本　和江さん
（JAFAエアロビクスインストラクター、TASS認定指導者）
申　込　7月11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　7月25日～10月31日の金曜日　全14回
（8月15日は除く。）
14：30～15：30
対　象　20歳以上の人
定　員　20人　参加費　8，400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　7月4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いれていきましょう。マインドフルネスとは、今を大切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　8月20日～11月12日の水曜日　全10回
（8月13日、9月17日、10月15日、
11月5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
（ヨガアライアンス500時間認定クリパルヨガ教師/E-RYT500）
申　込　7月16日(水) 9：30に抽選

第２期　季節のヨガ養生教室

「生命の科学」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。ゆったりと呼吸して自分自身の感じ方を大切に、季節を通して身体が必要とすることに気づいていきましょう。

日　時　8月20日～11月12日の水曜日　全10回
（8月13日、9月17日、10月15日、
11月5日は除く。）
19：10～20：00
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
（ヨガアライアンス500時間認定クリパルヨガ教師/E-RYT500）
申　込　7月16日(水) 18：30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20(水)・21(木)・22(金)・27(水)・28(木)の全5回
10:00～11:30
定　員　小学生　24人(抽選)　参加費　2，500円
指導者　高松市トランポリン協会
申　込　7月20日(日)10時から7月31日(木)15時までに
QRコードを読み取り、申込フォームからエントリー
定員を超える場合は抽選
なお、複数の申込みはできません。
(ただし、兄弟姉妹は可)

トランポリン

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11日～11月27日の木曜日　全12回
18:00～19:00
対　象　小学1～3年生
定　員　20人(抽選)　参加費　6，000円
指導者　岡部　直美さん(TASS認定指導者)
申　込　8月14日(木)10時から8月28日(木)15時までに
QRコードを読み取り、申込フォームからエントリー
定員を超える場合は抽選
なお、複数の申込みはできません。
(ただし、兄弟姉妹は可)

きかい体操

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。

(夏休み小学生トランポリン教室・きかい体操教室は「**QRコード**」でお申し込みください。)

高松市香川総合体育館
高松市香川町川東下1917番地1
TEL087－879－8000