

国分寺B&G海洋センター 夏期 スポーツ教室参加者募集



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など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5日～9月27日の火曜日 全10回
(8月2・16・30日は除く。)

19:30～20:30

定員 18歳以上の人で20人 参加費 各 5,000円

指導者 白玖 真由美さん(ピラティスインストラクター)

申込受付中



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7日～9月29日の木曜日 全10回
(8月11・25日、9月22日は除く。)

13:30～14:30

定員 18歳以上の人で40人 参加費 5,000円

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

申込受付中



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6日～9月28日の水曜日 全10回
(7月20日、8月17日、9月21日は除く。)

13:30～14:30

定員 18歳以上の人で20人 参加費 5,000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)

申込受付中



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12日～11月25日の第2・4金曜日 全8回
(9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 4,000円

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

申込み 7月8日(金)10:00から先着順



キッズテニス教室(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9日～11月25日の金曜日 全10回
(9月23日、10月21日は除く。)

17:00～18:30

対象 小学生

定員 30人 参加費 4,000円

指導者 TASS認定指導者 2名

申込み 8月27日(土)10:00から先着順



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1日～11月17日の木曜日 全10回
(10月20日、11月3日は除く。)

17:00～18:30

対象 小学生

定員 30人 参加費 4,000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20日(土)10:00から先着順



親子であそぼう教室(夏)

自然の中で、季節を感じる遊びを満喫しながら、お友だちお母さんと一緒に遊び、楽しみましょう。

日時 7月13日の水曜日
10:30～11:30

対象 1歳半～3歳のお子さんと保護者

定員 5組 参加費 500円

指導者 TASS認定指導者

申込み 6月29日(水)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金曜日
(8月のみ第1金曜日・第4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

教室・イベント等の情報をいち早くお届け
高松市国分寺B&G海洋センターの
LINE友だち登録はこちらから！



裏面も見てね

夏休みジュニアカヌー教室

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21日～8月25日 毎週木曜日 全5回
(8月11日は除く。)
予備日 8月31日
13:00～14:30

定員 10人 参加費 3,000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10日(日) 13:00から先着順



夏休みカヌー教室

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21日～8月25日 毎週木曜日 全5回
(8月11日は除く。)
15:00～17:00

定員 20人 参加費 3,000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10日(日) 13:30から先着順

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13日～10月8日 毎週土曜日 全8回
(9月17日は除く。)
予備日 10月15日
13:00～14:30

定員 10人 参加費 4,800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31日(日) 12:30から先着順



後期カヌークラブ員募集

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13日～10月8日 毎週土曜日 全8回
(9月17日は除く。)
予備日 10月15日
15:00～17:00

定員 20人 参加費 4,800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31日(日) 13:00から先着順

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 8月2日～8月7日 毎日 全6回
18:00～19:00

定員 30人 参加費 3,600円
指導者 日本スポーツ協会公認水泳コーチ
申込み 7月19日(火) 18:00から先着順



プールで障がい児カヌー体験

障がいのある小学1年生から高校生までを対象に、プールでカヌーを体験し、海洋性スポーツを楽しんでもらう。

日時 9月3日(土)
10:00～12:00
定員 10人 参加費 無料
指導者 香川県パラカヌー協会
申込み 8月20日(土) 10:00から先着順



小学生夏休み学習&運動マナビ塾

子育て支援の一環として、小学生を対象に、夏休みにおける学習とスポーツと体験活動を両立したプログラムです。

日時 7月29日～8月26日 毎週金曜日 全5回
10:00～16:00

定員 20人 参加費 5,000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9日(土) 10:00から先着順



海の日記念事業「カヌー等ウォータースポーツday」

海の日記念事業として、小学生から高校生までを対象に、海洋性スポーツ体験を楽しみ、また身の回りにあるもので自分の命を守ることを体験し学びます。

日時 7月18日(月)
10:00～16:00
定員 20人 参加費 1,000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3日(日) 13:00から先着順



夏休み子どもデイキャンプ&プールで浮き体験

小学4年生から高校生までを対象に、ロープの結び方や火の起こし方、プールで、もしもの時に浮いて待つことの大切さなど生きる力を学びます。

(変更することもあり)
日時 8月6日(土)
10:00～16:00
定員 20人 参加費 1,000円
指導者 高松市キャンプ協会員等
申込み 7月17日(日) 13:00から先着順



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

