

牟礼総合体育館 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。

朝ヨガ教室 Aコース・Bコース(第2期)

朝の新鮮な空気の中で、硬くなった身体を丁寧に伸ばし、ゆっくりとポーズをとっていきます。

同じレベルでA・Bコースの2コースがあります。

日 時 7月16日～11月19日の水曜日 全12回
(7月23日、8月13日・20日、9月17日、10月1日・15日、11月5日は除く。)

(A)9:15～10:15 (B)10:25～11:25

定 員 18歳以上の人で各15人 参加費 各 7,200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2日(水) (A)8:50に抽選 (B)10:00に抽選



自力整体教室(第2期)

自分で自身の体をゆっくりと動かしながら、しなやかな体を目指しましょう。13回の水曜コースと14回の木曜コースの2コースがあります。

● 水曜コース

日 時 7月9日～11月19日の水曜日 全13回
(7月23日、8月13日・20日、9月17日、10月1日・15日、11月5日は除く。)

13:30～14:30

定 員 18歳以上の人で15人 参加費 7,800円

指導者 ふじい みきさん(自力整体ナビゲーター)

申込み 7月2日(水)13:00に抽選

● 木曜コース

日 時 7月24日～11月6日の木曜日 全14回
(8月14日・21日は除く。)

13:30～14:30

定 員 18歳以上の人で15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)

申込み 7月3日(木)13:00に抽選



からだスッキリ整うバランスコーディネーション教室(第2期)

簡単なストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしなどを組み合わせ、日常生活動作の機能を改善する教室です。

日 時 7月24日～11月20日の木曜日 全13回
(7月31日、8月14日・21日、9月11日、10月30日は除く。)

9:30～10:30

定 員 18歳以上の人で12人 参加費 7,800円

指導者 山根 和子さん(バランスコーディネーター)

申込み 7月17日(木)9:00から先着順

やさしいエアロビクス&ストレッチ教室(第2期)

音楽を楽しみながらカラダを動かしてストレス発散!!

脂肪燃焼効果がある有酸素運動を行うことで、生活習慣病の予防にも役立つ教室です。

日 時 7月24日～11月20日の木曜日 全13回
(7月31日、8月14日・21日、9月11日、10月30日は除く。)

10:50～11:50

定 員 18歳以上の人で10人 参加費 7,800円

指導者 山根 和子さん(JAFA認定エアロビクスインストラクター)

申込み 7月17日(木)10:35に抽選

たのしいフラ教室(第2期)

心を癒す素敵なハワイアンミュージックに合わせて体を動かし、気持ちも体もリフレッシュできる教室です。

和やかな雰囲気の中で楽しくフラをレッスンします。

日 時 7月4日～9月19日の金曜日 全10回
(7月18日、8月15日は除く。)

10:00～11:00

定 員 20歳以上の女性で12人 参加費 6,000円

指導者 ナニアロハ・ハーラウ・アオ・フラインストラクター

申込み 6月13日(金)9:30から先着順



機能改善体操教室(第2期)

体操を通じて自然で機能的な状態に身体を戻すことで、腰痛や膝痛、肩こりの解消や予防、姿勢や呼吸の改善を目指します。

日 時 8月1日～11月14日の金曜日 全14回
(8月15日・29日は除く。)

13:30～14:30

定 員 18歳以上の人で15人 参加費 8,400円

指導者 和田 直子さん(機能改善体操普及員)

申込み 7月11日(金)13:00から先着順



アロマでリラックスヨガ教室(第2期)

ヨガとアロマの相乗効果により、ストレス解消ができ、より心と体をリラックスさせる癒し効果のある教室です。週末の夜、疲れた心と体をリフレッシュしませんか。

日 時 8月23日～11月15日の土曜日 全10回
(9月6日、10月25日、11月1日は除く。)

20:00～21:00

定 員 18歳以上の人で15人 参加費 6,000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 7月26日(土)19:30から先着順



ヒップホップダンス教室(第2期)

小・中学生を対象に、ヒップホップの振り付けの元となる様々なステップなど、基礎から楽しくダンスを学ぶ教室です。

日 時 7月31日～11月13日の木曜日 全15回
(8月14日は除く。)

19:00～20:00

対 象 小・中学生(初心者)

定 員 20人 参加費 7,500円

指導者 山地 孝幸さん(COBY)

申込み 7月17日(木)18:30に抽選



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、**高松市牟礼総合体育館受付**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受付可能です。

高松市牟礼総合体育館
高松市牟礼町牟礼152-10
TEL 087-845-7060

