

楽しいフラ教室 (第2期)初心者・経験者コース



～女性を対象に心を癒すハワイアンミュージックに合わせて体を動かすことで、気持ちも体もしっかりリフレッシュしましょう。～

【日時】6月23日～9月22日の月曜日 全9回
(7月21日・28日、8月4日・11日、9月15日は除く。)
●経験者10:00～11:00 ●初心者11:15～12:15
【定員】20歳以上の女性各コース20人
【参加費】各5,400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】6月23日(月) 9:30に抽選

ボディシェイプ &からだ機能改善体操教室 (第2期)



～全身を使った、ご家庭でも簡単に、また効果的にできるエクササイズを紹介し、脂肪燃焼やスタミナアップを目的とした教室です。～

【日時】7月4日～9月19日の金曜日 (8月1日・15日は除く。)
全10回 10:30～11:30
【定員】20歳以上の女性 30人
【参加費】6,000円
【指導者】本台理恵さん
(公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者
【申込】6月13日(金) 10:00に抽選



～夏期～ 高松市総合 体育館

スポーツ教室 参加者募集!



(第2期) 美しいボディを作る ピラティス教室

～身体の芯(コア)の筋肉を鍛え、強くしなやかにし、姿勢のゆがみを整えることで身体のバランスを回復させ、ゆったりとした動きと呼吸法で全身を鍛えることを目的とした教室です。～

【日時】8月21日～11月27日の木曜日
全14回 (10月9日は除く。)
9:30～10:20
【定員】18歳以上の女性30人
【参加費】8,400円
【指導者】斉藤元子さん
(FTPマットピラティスインストラクター)
【申込】8月7日(木) 9:00に抽選

(第2期) 転倒・骨折予防 体操教室

～高齢者が自立した生活を送るうえで必要な筋量・筋力を維持し、要介護状態になることを未然に防ぐとともに、継続的な運動習慣を身につけてもらうことを目的としています。～

【日時】8月8日～11月28日までの第2・4金曜日
全8回
13:30～14:30
【定員】60歳以上で30人
【参加費】4,800円
【指導者】貯筋運動指導者 松山 哲也さん
【申込】7月25日(金) 13:00から先着順



(第2期) 簡単ヨーガ教室

～姿勢のゆがみが気になるときはありますか?道を歩いて思わず目を奪われるのは背筋がきちんと伸び、まっすぐ前を向いている人です。呼吸が体を変えていくのを感じましょう。～

【日時】7月24日～11月20日の木曜日
全15回
(7月31日、8月14日、10月9日は除く。)
13:30～14:30
【定員】18歳以上で30人
【参加費】9,000円
【指導者】請川 香奈恵さん
(一真流ヨーガインストラクター)
【申込】7月10日(木) 13:00から先着順

(第2期) フィットネスヨーガ (A・Bコース)教室

～全身を伸ばすストレッチを行います。未経験者やポーズをキープするのが苦手な経験者も安心して受講できます。～

【日時】7月23日～11月19日の水曜日
全15回
(8月13日、9月24日、10月8日は除く。)
●Aコース 18:15～19:15
●Bコース 19:30～20:30
【定員】18歳以上
●Aコース 30人
●Bコース 60人
【参加費】各9,000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】7月9日(水)
●Aコース:17:30に抽選
●Bコース:19:00に抽選



ストレッチ (第2期) &スロートレーニング教室

～器具を使わないゆっくりとした動作で行う筋肉トレーニングです。若々しく健康な身体を保つことを目的とした教室です。～

【日時】7月2日～9月17日の水曜日 全10回
(7月23日、8月13日は除く。)
10:00～11:30
【定員】どなたでも30人
【参加費】6,000円
【指導者】日本スポーツ協会公認プログラマー
大西 多江子さん
【申込】6月18日(水) 9:30から先着順



問い合わせ先 公益財団法人高松市スポーツ協会

所在地: 高松市福岡町四丁目36番1号 高松市総合体育館
TEL: 087-822-0211 FAX: 087-822-0120

参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、高松市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。



楽しいフラ教室 (第3期)初心者・経験者コース



～女性を対象に心を癒すハワイアンミュージックに合わせて体を動かすことで、気持ちも体もしっかりリフレッシュしましょう。～

【日時】9月29日～12月22日の月曜日 全10回
(10月13日、11月3日・24日は除く。)

●経験者10:00～11:00 ●初心者11:15～12:15

【定員】20歳以上の女性各コース20人

【参加費】各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】9月22日(月) 9:30に抽選

ボディシェイプ &からだ機能改善体操教室(第3期)

～全身を使った、ご家庭でも簡単に、また効果的にできるエクササイズを紹介し、脂肪燃焼やスタミナアップを目的とした教室です。～

【日時】10月3日～12月19日の金曜日
(10月31日、11月28日は除く。)
全10回 10:30～11:30

【定員】20歳以上の女性 30人

【参加費】6,000円

【指導者】本台理恵さん

(公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者

【申込】9月19日(金) 10:00に抽選



～夏期第2弾～ 9月頃申込開始

高松市総合 体育館

スポーツ教室 参加者募集!



※講師はすべて、
「TASS」

T 高松市
A アドバイザー
S スポーツ
S システム

の資格保持者です。

キッズ (第2期) たいそう教室

～多様な運動を行いながら、礼儀作法や集団での社会性の習慣、協調性、積極性、自立性の精神的発達を促進することを目的とした教室です。～

【日時】11月6日～12月18日の水曜日
16:00～17:00 全7回

※12月18日のみ第2武道場

【定員】令和7年4月1日現在で

4～5歳の幼児 30人

【参加費】3,500円

【指導者】高松市コミュニティ・スポーツ指導者会

【申込】10月1日(水) 9:00から10月20日(月)

17時までにQRコードの申込フォームからエントリーしてください。

※定員を超える場合は
抽選となります。



ストレッチ (第3期) &スロートレーニング教室

～器具を使わないゆっくりとした動作で行う筋肉トレーニングです。若々しく健康な身体を保つことを目的とした教室です。～

【日時】10月15日～12月17日の水曜日
全10回 10:00～11:30

【定員】どなたでも30人

【参加費】6,000円

【指導者】日本スポーツ協会公認プログラマー
大西 多江子さん

【申込】9月17日(水) 9:30から先着順



問い合わせ先 公益財団法人高松市スポーツ協会

所在地: 高松市福岡町四丁目36番1号 高松市総合体育館

TEL: 087-822-0211 FAX: 087-822-0120

参加ご希望の方は、各教室の申込日に、高松市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。

