

かわなベスポーツセンター 夏期 スポーツ教室

参加者募集 室内編

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。

ピラティス教室(第2期)

身体を痛めることなく骨盤と背筋を整え、身体のコアを強化する身体に優しいピラティス教室です。

日時 7月28日～12月1日 全14回 毎週月曜日
(8月11日、9月15日、10月13日、11月3日、11月24日は除く)
10:00～10:50
定員 18歳以上の女性で25人 参加費 8,400円
指導者 早馬和子さん
(ピラティス リーダーシップ コンセプト I & II & III & IV取得)
申込み 7月14日(月) 9:30に抽選



ストレッチ教室(第2期)

ストレッチボールを使って筋肉を緩め、ストレッチしながら全身のゆがみを改善し柔軟性を高め、肩こりや腰痛等を緩和し血流をよくします。どなたでも気軽に参加できる教室です。

日時 7月28日～12月1日 全14回 毎週月曜日
(8月11日、9月15日、10月13日、11月3日は除く)
11:00～11:50
定員 18歳以上の女性で25人 参加費 8,400円
指導者 早馬和子さん
(ピラティス リーダーシップ コンセプト I & II & III & IV取得)
申込み 7月14日(月) 10:30に抽選

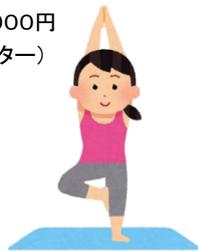


夜ヨガ教室A・Bコース(第2期)

身体の硬いや運動が苦手な人でも、安心してヨガに取り組めるよう、ゆったりとしたポーズを取り入れながら心身のバランスを整え体をほぐしていきます。この教室を機に、充実した健康な毎日をご過ごしてみませんか？

●Aコース

日時 8月7日～11月20日 全15回
毎週木曜日(8月14日は除く)
18:30～19:30
定員 18歳以上の人で25人 参加費 9,000円
指導者 谷 由紀さん(一真流ヨーガインストラクター)
申込み 7月24日(木) 18:20に抽選



●Bコース

日時 8月7日～11月20日 全15回
毎週木曜日(8月14日は除く)
19:45～20:45
定員 18歳以上の人で25人 参加費 9,000円
指導者 谷 由紀さん(一真流ヨーガインストラクター)
申込み 7月24日(木) 19:35に抽選

スマイルヨガ教室(第2期)

身体と精神の老化を予防し、より健康的で快適な生活をおくることを目的とする教室です。「体位法」「呼吸法」「瞑想法」をわかりやすく楽しく指導します。

日時 8月7日～11月20日 全15回
毎週木曜日(8月14日は除く)
13:30～14:30
定員 18歳以上の人で25人 参加費 9,000円
指導者 玉井義明さん(TASS認定指導者)
申込み 7月24日(木) 13:15に抽選



親子ふれあい運動教室(第2期)

親子で歌や体を使ったリズム遊びを楽しみ、能力開発・心の成長・人格形成を自然に促し、感受性豊かな心を育むことを目的とした教室です。音楽遊びやティッシュペーパー・タオル等の日用品を使用した遊び、トランポリンやマット・平均台を利用した簡単な体操を通じて、コミュニケーション作りのお手伝いをします。

日時 10月2日～12月4日 全10回
毎週木曜日
10:30～11:30
定員 1歳6ヶ月～3歳の幼児と保護者(20組) 参加費 6,000円
(10月2日現在)
指導者 高松市コミュニティ・スポーツ指導者会(2人)
申込み 6月19日(木) 10:00に抽選



からだリフレッシュ体操教室(第2期)

ストレッチボールやボールを使い、体を整えた後、音楽に合わせて楽しく体操をすることで血流を良くし、体を軽くしていきます。自重トレーニングやストレッチを行い、帰る頃には体も心もスッキリ！リフレッシュ！間違いなし！な体操教室です。

日時 10月6日～1月5日 全10回 毎週月曜日
(10月13日、11月3日、11月24日、12月29日は除く)
14:00～14:55
定員 18歳以上の人で25人 参加費 6,000円
指導者 三木 祥子さん(健康運動指導士)
申込み 9月29日(月) 13:30に抽選



からだほぐし&ストレッチ体操教室(夏季短期教室)

ボール・イス・マットを使って全身をほぐしたり伸ばしたりする事で、体を楽にしていきます。膝痛、腰痛、肩痛などの予防体操も取り入れ、レッスン後にはスッキリすること間違いなしです！いつまでも自立と自律を目指しませんか？！

日時 6月23日～9月29日 全12回
毎週月曜日(7月21日、8月11日、9月15日は除く)
14:00～14:55
定員 18歳以上の人で25人 参加費 7,200円
指導者 三木 祥子さん(健康運動指導士)
申込み 6月16日(月) 13:30に抽選



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、かわなベスポーツセンター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。

高松市かわなベスポーツセンター
高松市川部町932-7
TEL 087-885-4611





かわなべスポーツセンター 夏期 スポーツ教室 参加者募集 フール編



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。

水中運動教室(第2期)

体力づくりや健康増進を目的とした水中運動教室です。水中ウォーキングを中心に、アクアヌードルなどの用具を使ったエクササイズも取り入れています。もっと元気に、ずっと元気であるために、はじめませんか。

日時 9月19日～12月5日 全12回
毎週金曜日
10:00～10:55

定員 18歳以上の人で30人 参加費 10,800円
指導者 高松市コミュニティスポーツ指導者会
申込み 6月27日(金) 9:30に抽選



水中ステップ教室(第2期)

水中の運動効果を最大限に生かし、無理なくスムーズに体を動かすエクササイズです。またダイエット効果が期待できる水中ステップ運動と気軽に誰でも簡単に楽しめる生涯スポーツとして人気のウォーキングなどを取り入れた教室です。

日時 9月18日～12月4日 全12回
毎週木曜日
11:00～11:55

定員 18歳以上の人で25人 参加費 10,800円
指導者 松岡令子さん 川畑友香理さん
((公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者)
申込み 6月26日(木) 10:30に抽選



小学生水泳教室A・Bコース(第2期)

「きれいに泳げるようになりたい」、「もっと泳力をつけたい」という水泳が大好きな小学生を募集します。泳力に合わせて無理のないプログラムですので、一緒にレッスンを楽しみましょう。泳げない子でも大丈夫です!

● Aコース

日時 10月1日～12月3日 全10回
毎週水曜日
17:00～17:55

定員 小学生20人 参加費 8,000円
指導者 鳥山貴嗣さん 鳥山沙梨さん(TASS認定指導者)
申込み 6月18日(水) 16:30に抽選



● Bコース

日時 10月1日～12月3日 全10回
毎週水曜日
18:00～18:55

定員 小学生20人 参加費 8,000円
指導者 鳥山貴嗣さん 鳥山沙梨さん(TASS認定指導者)
申込み 6月18日(水) 17:30に抽選



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、かわなべスポーツセンター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。



高松市かわなべスポーツセンター
高松市川部町932-7
TEL 087-885-4611

