



高松市総合体育館 夏期 スポーツ教室参加者募集



楽しいフラ教室(第2期)

20歳以上の女性を対象に、ハワイのフラを楽しくレッスンします。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13日～9月26日の月曜日 全9回
(7月11・18・25日、8月1・8・15日、9月19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20人 参加費 各 4,500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6日(月)9:30に抽選



ストレッチ&スロートレーニング教室(第2期)

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 6月29日～9月21日の水曜日 全10回
(7月27日、8月3・10日は除く。)

10:00～11:30

定員 どなたでも 30人 参加費 5,000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

申込み 6月22日(水)9:30から先着



基礎から始めるベリーダンス教室(第2期)

ベリーダンスはお腹周りや腰を動かしながら踊るので、魅力的なウエストラインを作り、女性らしい身のこなし、豊かな感性や表現力など多面的な美しさを身に付けることを目的とした教室です。

日時 7月6日～10月5日の水曜日 全10回
10:00～10:55
(7月27日、8月3・10日、9月21日は除く。)

定員 どなたでも 20人 参加費 5,000円

指導者 AMANI(宮本 ゆう子さん)

申込み 6月22日(水)9:30から先着



K-POPコピーダンス(第2期)

YouTubeで観るK-POPアーティストと同じ振付を踊るので、大好きなアーティストになりきって楽しく踊りましょう!

日時 10月6日～12月15日の木曜日 全10回
19:00～20:00
(11月3日は除く。)

定員 どなたでも 20人 参加費 5,000円

指導者 HASHIさん(11a-nationTRFアクトダンサー、K-POPダンスインストラクター)

申込み 9月22日(木)18:30から先着



フィットネスヨーガ教室(第2期)

全身を伸ばすストレッチを行い、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 8月17日～11月16日の水曜日 全14回
(A)18:15～19:15 (B)19:30～20:30

定員 18歳以上の人で各60人 参加費 各 7,000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20日(水) (A)17:30に抽選 (B)19:00に抽選



美しいボディを作るピラティス教室(第2期)

身体の芯(コア)の筋肉を鍛え、強くなやかにし、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により、集中力、筋力、柔軟性、調整力を養い均整のとれた身体をつくることを目的とした教室です。

日時 8月18日～12月1日の木曜日 全15回
(11月3日は除く。)

9:30～10:20

定員 18歳以上の女性で30人 参加費 7,500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)

申込み 7月21日(木)9:00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1日～9月30日の金曜日 全10回
(7月29日、8月5・12日、9月23日は除く。)

10:30～11:30

定員 20歳以上の女性で40人 参加費 5,000円

指導者 本合理恵さん((公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導士・健康運動指導士)

申込み 6月24日(金)10:00に抽選



簡単ヨーガ教室(第2期)

姿勢のゆがみが気になる時はありませんか?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 8月25日～11月24日の木曜日 全13回
(11月3日は除く。)

13:30～14:30

定員 18歳以上の人で60人 参加費 6,500円

指導者 請川 香奈恵(一真流ヨーガインストラクター)

申込み 7月21日(木)13:00から先着



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。

高松市総合体育館
高松市福岡町四丁目36番1号
Tel 087-822-0211





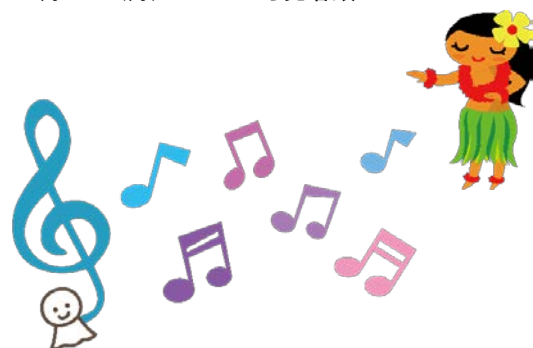
高松市総合体育館 夏期 スポーツ教室参加者募集



タヒチアンダンスエクササイズ教室(第2期)

ヨガで身体をほぐし、フラの原型といわれるタヒチアンダンスを踊ることで、デトックス効果や体幹強化、インナーマッスルにも効果が見込め、健康的な女性らしい身体づくりを目指していきます。

日時 6月27日～10月17日の月曜日 全10回
(7月18・25日、8月1・8・25日、9月19日、10月10日は除く。)
19:30～20:30
定員 中学生以上の女性で20人 参加費 5,000円
指導者 NAOKAさん(ヨガ&タヒチアンダンス指導者)
申込み 6月13日(月)19:00から先着順



後期

屋島里山歩き健康道場教室

経験豊富な指導者が、屋島周辺の自然を利用しながら里山歩きの知識を基礎から分かりやすく解説しますので、体力のない方、里山歩きを始めたい方なども無理なくご参加いただけます。



日時 10月17日～1月16日の第2又は第3月曜日 全4回
(11月・12月は第2月曜日、10月・1月は第3月曜日)
9:00～14:00
定員 20歳以上で30人
参加費 3,200円
指導者 林 魏さん(日本山岳会永年会員)



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。

高松市総合体育館

高松市福岡町四丁目36番1号
Tel 087-822-0211

