

# チャレンジ！スポーツ体験会

～大人も子供も一緒にスポーツを楽しもう！～

**参加者募集！**

## トランポリン

高松市総合体育館 第2競技場

ジャンプをすることで、全身の筋肉に刺激を与え、基礎代謝が良くなり、脳の発達も促します。



## 体幹&スポーツリズムトレーニング

高松市香川総合体育館 第2競技場

専門の指導者が正しく教える、良い姿勢で動くための「体幹トレーニング」と、リズム感を高めることで様々な運動パフォーマンスが向上すると話題の「スポーツリズムトレーニング」をセットで体験できます。



## スケート

トRESTA白山アイスアリーナ

バランス感覚が養われ、反射神経や機敏性が鍛えられます。



**参加費**

3回コース 3,000円(保険料含む)

★3種目に参加★

(※3種目の内1種目若しくは2種目参加の方は、1種目につき1,500円が必要です。)

\*スケート体験は、貸靴料金(500円)が別途必要です(※現金のみ)。

**対象**

小学生以上どなたでも

**日時**

トランポリン 令和6年12月1日(日) 18時～19時30分

体幹&スポーツリズムトレーニング 令和6年12月17日(火) 18時～20時

スケート 令和7年1月18日(土) 9時～10時

**定員**

**30名**

11月1日(金)午前9時から電話にて受付開始。参加費は、受付後、1週間以内に高松市総合体育館にてお支払いください。定員になり次第、受付を終了いたします。

【電話受付、問い合わせ先】高松市総合体育館 (火曜日休館)

☎ 087-823-2311(平日9時～17時) 、087-822-0211(土、日、祝日9時～21時)

主催：公益財団法人高松市スポーツ協会

後援：高松市

主管：公益財団法人高松市スポーツ協会

競技スポーツ専門部 NextStage 委員会

運営協力：高松市トランポリン協会

高松市コンディショニング協会

Training Gym Step up

高松市スケート連盟