



# 香川総合体育館

## 秋・冬期 スポーツ教室 参加者募集

### 骨盤低筋群トレーニング「ひめトレ」教室(第3期)

なかなか意識のできない骨盤底筋群を「ひめトレ」と呼ばれる健康器具を使ってトレーニングすることで、正しい姿勢を手に入れ、お腹まわりを引き締め、尿失禁予防につながる事が期待できます。

日時 11月30日～3月14日の木曜日 全13回  
(12月28日、1月4日、2月22日は除く。)

14:00～14:50

対象 18歳以上の人(高校生は除く。)

定員 20人 参加費 7,800円

指導者 和田 直子さん(ひめトレインストラクター)

申込み 11月2日(木)13:30に抽選



### カタ～い筋肉・関節を伸ばしてほぐす健康ストレッチ教室(第3期)

様々な健康器具を使用して、身体の骨格・筋肉などに働きかけ、インナーマッスルを活性化し、理想的な体に近づけていく教室です。

日時 12月1日～3月15日の金曜日 全14回  
(12月29日、2月23日は除く。)  
10:30～11:30

対象 18歳以上の人(高校生は除く。)

定員 20人 参加費 8,400円

指導者 安本 和江さん  
(JAFAエアロビクスインストラクター)

申込み 11月10日(金) 10:00に抽選



### 体・心 スッキリ ヨガ教室(第3期)

ポーズをとり、くつろぐを繰り返す、ゆっくりしたハタヨガのクラスです。ポーズをとることで、体がスッキリし、心が穏やかになり、体と心の健康を引き出します。

日時 11月30日～3月14日の木曜日 全13回  
(12月28日、1月4日、2月22日は除く。)

15:00～15:50

対象 18歳以上の人(高校生は除く。)

定員 20人 参加費 7,800円

指導者 和田 直子さん(ヨガインストラクター)

申込み 11月2日(木) 16:00に抽選



### 自力整体教室(第3期)

自力整体とは、無意識のうちに緊張している筋肉を揺さぶり脱力させ、自分自身で整えていくという最近注目されている軽体操です。自分でセルフマッサージしてみませんか？

日時 12月1日～3月15日の金曜日 全14回  
(12月29日、2月23日は除く。)

14:30～15:30

対象 20歳以上の人

定員 20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 11月10日(金) 14:00に抽選



### 朝ヨガでマインドフルネス 教室(第3期)

ゆっくりと心地よく動き、朝の新鮮な空気を全身に取り入れていきましょう。マインドフルネスとは、今を大切に生きるための心のエクササイズです。難しいポーズはありません。リラックスして、今朝のご自身の体調や心の状態に気づき、自分にとっての「ちょうどいい」に気づいていきましょう。

日時 11月8日～3月13日の水曜日 全12回  
(12月20日・27日、1月3日・10日・17日、  
2月7日・14日は除く。) 10:00～10:50

対象 18歳以上の人(高校生は除く。)

定員 15人 参加費 7,200円

指導者 かわだ ゆきみさん  
(クリパルヨガ教師/E-RVT500)

(ヨガアライアンス500時間認定)

申込み 10月25日(水) 9:30に抽選



### 季節のヨガ養生教室(第3期)

「生命の科学」アーユルヴェーダに基づき、季節によって変化する心身のセルフケア(養生)をヨガを通してお伝えします。ゆったりと呼吸して自分自身の感じ方を大切に、季節を通して体が必要とすることに気づいていきましょう。

日時 11月8日～3月13日の水曜日 全12回  
(12月20日・27日、1月3日・10日・17日、  
2月7日・14日は除く。) 19:10～20:00

対象 18歳以上の人(高校生は除く。)

定員 15人 参加費 7,200円

指導者 かわだ ゆきみさん  
(クリパルヨガ教師/E-RVT500)

(ヨガアライアンス500時間認定)

申込み 10月25日(水) 18:30に抽選





# 香川総合体育館

## 秋・冬期 スポーツ教室 参加者募集

### 得点力アップ！小学生サッカー教室(第2期)

サッカー競技に取り組む小学4・5年生を対象に、個人の様々な技術の習得やプレーの質の向上を目指します。そして、サッカーに必要な洞察力にもフォーカスする教室です。

(開催場所:りんくうスポーツ公園)

日時 2月27日・3月5日・12日・19日・26日  
火曜日 全5回(予備日:3月28日)  
19:00~20:30

対象 小学4~5年生  
定員 30人 参加費 2,500円  
指導者 植田 一彦さん(TASS認定指導者)  
株式会社カマタマーレ讃岐 アカデミーコーチ

申込み 1月30日(火)10:00から  
2月16日(金)15:00  
までに、QRコードを読み取り、  
申込フォームからエントリー。  
定員を超えた場合は抽選。



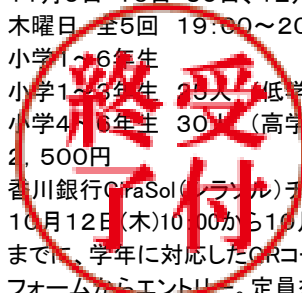
### 小学生ハンドボール教室

ハンドボールを通じて小学生の基礎体力・ハンドボールの技術の向上を図ります。ハンドボールの基礎からゲーム形式までを習得できる教室です。

日時 11月9日・16日・30日、12月7日・14日の  
木曜日 全5回 19:00~20:30

対象 小学1~6年生  
定員 小学1~3年生 25人(低学年)  
小学4~6年生 30人(高学年)

参加費 2,500円  
指導者 香川銀行CraSol(レラソル)チームさん  
申込み 10月12日(木)10:00から10月26日(木)15:00  
までに、学年に対応したQRコードを読み取り、申込  
フォームからエントリー。定員を超えた場合は抽選。



低学年



高学年

### レクリエーション教室参加者募集

#### 英会話教室(第3期)

自己紹介から、日常の会話、海外旅行で使える英会話を  
分かりやすく教える教室です。中学校で習う英文法を理解  
している方に最適の教室です。

日時 11月28日~3月5日の火曜日 全14回  
(1月2日は除く。)  
19:00~20:00

対象 18歳以上の人(高校生は除く。)  
定員 20人 参加費 8,400円  
指導者 Tim(ティム)さん  
(カナダ人英語教師)

申込み 11月7日(火)19:00に抽選



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、高松市香川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、お電話でも申込みが出来ます。  
(小学生ハンドボール教室・サッカー教室はQRコードでお申し込みください。)

高松市香川総合体育館  
高松市香川町川東下1917番地1 TEL087-879-8000

