



国分寺B&G海洋センター

秋・冬期 スポーツ教室 参加者募集

肩こり・腰痛スッキリ体操教室(第3期)

肩こりや腰痛が起こるには必ず原因があります。柔軟性を高め、姿勢を整えて、身体の使い方を正しく覚えていくことで、肩や腰の不快感を解消していきましょう。

日 時 9月27日～12月6日の水曜日 全10回
(10月11日は除く。)
13:30～14:30

定 員 18歳以上の人で20人 参加費 6,000円
指導者 白玖 真由美さん(フィットネスインストラクター)
申 込 9月6日(水)13:00から先着順



ゆっくりヨガ教室(第3期)

毎回簡単なヨガポーズをとることによって、日々の生活で浅くなっている呼吸を意識して身体の変化を感じ、呼吸とポーズで硬くなった心と身体をほぐし、整えていきます。

日 時 10月5日～12月14日の木曜日 全10回
(11月23日は除く。)
13:30～14:30

定 員 18歳以上の人で40人 参加費 6,000円
指導者 谷 由紀さん(IYC SLOW-FLOW YOGAインストラクター)
申 込 9月14日(木)13:00から先着順



夜のピラティス教室(第3期)

仕事に家事、毎日同じ姿勢で過ごす身体はいろいろなところに凝りや歪みが出てきます。心地よく身体をほぐし、心も体もリフレッシュして爽やかな明日をむかえましょう。

日 時 10月10日～12月12日の火曜日 全10回
19:30～20:30

定 員 18歳以上の人で20人 参加費 各6,000円
指導者 白玖 真由美さん(ピラティスインストラクター)
申込み 9月19日(火) 19:00から先着順



やさしい身体ケア教室(第3期)

日々の生活の中で、硬くなった筋肉をほぐしたり、伸ばしたりしていきます。血流が良くなり、気持ち良く身体がほぐれてきたら、簡単なエクササイズで身体を整えます。

日 時 12月8日～3月22日の第2・4金曜日 全8回
10:30～11:30

定 員 18歳以上の人で20人 参加費 4,800円
指導者 谷 由紀さん(IYC SLOW-FLOW YOGAインストラクター)
申 込 11月10日(金)10:00から先着順



スマートフォン教室(後期)

「スマホ認定講師」が、スマートフォンの使い方、活用方法を丁寧にお伝えいたします。

日 時 10月～3月までの毎月、第1・3金曜日
(11月3日は除く。)
13:30～15:00

定 員 18歳以上の人で各回10人 受講料、テキスト代は無料
申 込 国分寺B&G海洋センターにて電話受付

ジュニアソフトテニス教室(第3期)

ソフトテニスの基本技術を学び、ゲームの楽しさを体験する入門教室です。

日 時 1月4日～3月14日の木曜日 全10回
(2月22日は除く。) 予備日3月21日
17:00～18:30

対 象 小学生
定 員 30人 参加費 5,000円
指導者 (公財)日本スポーツ協会ソフトテニスコーチ2人
申 込 12月16日(土)10:00から先着順



キッズテニス教室(第3期)

小学生を対象に、いろいろな運動を交えながら楽しくテニスを行う入門教室です。

日 時 1月5日～3月15日の金曜日 全10回
(2月23日は除く。)
17:00～18:30

対 象 小学生
定 員 30人 参加費 5,000円
指導者 TASS認定指導者 2名
申 込 12月23日(土)10:00から先着順



教室・イベント等の情報をいち早くお届け
高松市国分寺B&G海洋センターの
LINE友だち登録はこちらから！



肩こり・腰痛スッキリ体操教室(第4期)

肩こりや腰痛が起こるには必ず原因があります。
柔軟性を高め、姿勢を整えて、身体の使い方を正しく覚えていくことで、肩や腰の不快感を解消していきましょう。

日時 12月20日～3月13日の水曜日 全10回
(1月3・10日、2月14日は除く。)
13:30～14:30

定員 18歳以上の人で20人 参加費 6,000円

指導者 白玖 真由美さん(フィットネスインストラクター)

申込 11月29日(水)13:00から先着順



夜のピラティス教室(第4期)

仕事に家事、毎日同じ姿勢で過ごすとう身のいろいろなところに凝りや歪みが出てきます。心地よく身体をほぐし、心も体もリフレッシュして爽やかな明日をむかえましょう。

日時 1月9日～3月12日の火曜日 全10回
19:30～20:30

定員 18歳以上の人で20人 参加費 各6,000円

指導者 白玖 真由美さん(ピラティスインストラクター)

申込み 12月12日(火) 19:00から先着順



ゆっくりヨガ教室(第4期)

毎回簡単なヨガポーズをとることによって、日々の生活で浅くなっている呼吸を意識して身体の変化を感じ、呼吸とポーズで硬くなった心と身体をほぐし、整えていきます。

日時 1月11日～3月14日の木曜日 全10回
13:30～14:30

定員 18歳以上の人で40人 参加費 6,000円

指導者 谷由紀さん(IYC SLOW-FLOW YOGAインストラクター)

申込 12月14日(木)13:00から先着順



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、
国分寺B&G海洋センター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受付可能です。



国分寺B&G海洋センター

高松市国分寺町新名2069-1

TEL 087-874-4211

