



# 牟礼総合体育館 秋・冬期 スポーツ教室 参加者募集

## 朝ヨーガ教室 Aコース・Bコース(第3期)

朝の新鮮な空気の中で、硬くなった身体を丁寧に伸ばし、ゆっくりとポーズをとっていきます。同じレベルでA・Bコースの2コースがあります。

日時 11月29日～3月13日の水曜日 全13回  
(1月3日・10日、2月14日は除く。)  
(A)9:15～10:15 (B)10:25～11:25

定員 18歳以上の人で各15人 参加費 各 7,800円  
指導者 谷 由紀さん(IYC SLOW-FLOW YOGAインストラクター)  
申込み 11月8日(水) (A)8:50に抽選 (B)10:00に抽選



## たのしいフラ教室(第4期)

心を癒す素敵なハワイアンミュージックに合わせて体を動かし、気持ちも体もリフレッシュできる教室です。和やかな雰囲気の中で楽しくフラをレッスンします。

日時 1月12日～3月29日の金曜日 全10回  
(2月9日・23日は除く。)  
10:00～11:00

定員 20歳以上の女性で12人 参加費 6,000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 12月22日(金)9:30から先着順



## 自力整体教室(第3期)

自分で自身の体をゆっくりと動かしながら、しなやかな体を目指しましょう。13回の水曜コースと14回の木曜コースの2コースがあります。

### ● 水曜コース

日時 11月29日～3月13日の水曜日 全13回  
(1月3日・10日、2月14日は除く。)  
13:30～14:30

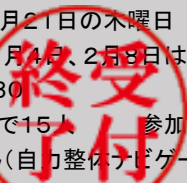
定員 18歳以上の人で15人 参加費 7,800円  
指導者 ふじい みきさん(自力整体ナビゲーター)  
申込み 11月15日(水)13:00に抽選



### ● 木曜コース

日時 11月30日～3月21日の木曜日 全14回  
(12月28日、1月4日、2月3日は除く。)  
13:30～14:30

定員 18歳以上の人で15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9日(木)13:00に抽選



## からだスッキリ整うバランスコーディネーション教室(第3期)

簡単なストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしなどを組み合わせ、日常生活動作の機能を改善する教室です。

日時 12月7日～3月21日の木曜日 全14回  
(12月28日、1月4日は除く。)  
9:30～10:30

定員 18歳以上の人で15人 参加費 8,400円  
指導者 山根 和子さん(バランスコーディネーター)  
申込み 11月30日(木)9:00から先着順



## やさしいエアロビクス&ストレッチ教室(第3期)

音楽を楽しみながらカラダを動かしてストレス発散!! 脂肪燃焼効果がある有酸素運動を行うことで、生活習慣病の予防にも役立つ教室です。

日時 12月7日～3月21日の木曜日 全14回  
(12月28日、1月4日は除く。)  
10:50～11:50

定員 18歳以上の人で12人 参加費 8,400円  
指導者 山根 和子さん(JAFA認定エアロビクスインストラクター)  
申込み 11月30日(木)10:35に抽選



## 機能改善体操教室(第3期)

体操を通じて自然で機能的な状態に身体を戻すことで、腰痛や膝痛、肩こりの解消や予防、姿勢や呼吸の改善を目指します。

日時 12月1日～3月22日の金曜日 全14回  
(12月29日、2月9日・23日は除く。)  
13:30～14:30

定員 18歳以上の人で15人 参加費 8,400円  
指導者 和田 直子さん(機能改善体操普及員)  
申込み 11月17日(金)13:00から先着順



## アロマでリラックスヨーガ教室(第3期)

ヨーガとアロマの相乗効果により、ストレス解消ができ、より心と体をリラックスさせる癒し効果のある教室です。週末の夜、疲れた心と体をリフレッシュしませんか。

日時 12月2日～3月30日の土曜日 全11回  
(12月9日・30日、2月10日、3月2日・9日  
16日・23日は除く。) 20:00～21:00

定員 18歳以上の人で15人 参加費 6,600円  
指導者 八田 真彩さん(一真流ヨーガインストラクター)  
申込み 11月18日(土)19:30から先着順



## ヒップホップダンス教室(第3期)

小・中学生を対象に、ヒップホップの振り付けの元となる様々なステップなど、基礎から楽しくダンスを学ぶ教室です。

日時 12月7日～3月21日の木曜日 全15回  
(2月8日は除く。)  
19:00～20:00

対象 小・中学生(初心者)  
定員 20人 参加費 7,500円  
指導者 山地 孝幸さん(COBY)  
申込み 11月16日(木)18:30に抽選



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、高松市牟礼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。

高松市牟礼総合体育館  
高松市牟礼町牟礼152-10  
Tel 087-845-7060

