



西部運動センター 秋・冬期 スポーツ教室 参加者募集

月曜ヨガ教室(第3期)

深いゆったりとした呼吸に合わせて、無理のないポーズを行います。体の柔軟性が向上して、肩こり・腰痛が改善され、体のラインも引き締まっていきます。

日時 11月27日～3月25日の月曜日 全15回
(1月1・8日、2月12日は除く。)
10:00～11:30

定員 50人 参加費 9,000円
指導者 今村和子さん(香川ヨーガ道友会)
申込み 11月13日(月)11:30に抽選

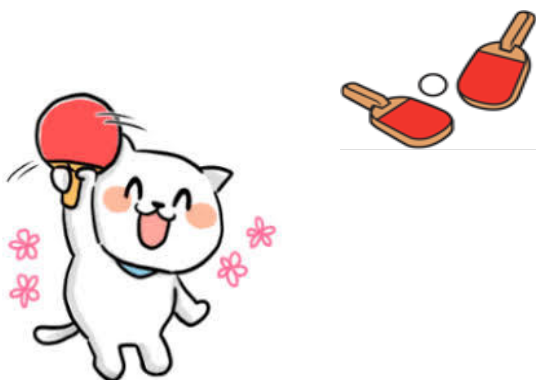


ラージボール卓球教室(第3期)

通常の卓球ボールより、直径が大きいため年齢に関係なくラリーが続き、サーブプレシーブの差がなく誰にでも楽しめます。基礎から試合ができるまでをカリキュラムに沿って指導します。

日時 1月19日～3月22日の金曜日 全8回
(2月9・23日は除く。)
9:30～11:30

定員 20歳以上の人で24人 参加費 4,800円
指導者 高松市卓球協会
申込み 1月5日(金)13:30に抽選



キッズトランポリン教室(第3期)

トランポリン上の跳躍により、空間における身体のコントロール能力を養います。

日時 1月17日～3月6日の水曜日 全8回
15:15～16:45

定員 4歳から5歳の幼児(令和5年4月1日現在)で24人
参加費 4,000円

指導者 高松市トランポリン協会
申込み 12月27日(水)14:00に抽選



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、**高松市西部運動センター受付**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。

高松市西部運動センター
高松市鬼無町鬼無10-2
Tel 087-885-3344

