

# かわなベスポーツセンター 秋・冬期 スポーツ教室

## 参加者募集

### 室内編

#### ピラティス教室(第3期)

身体を痛めることなく骨盤と背筋を整え、身体のコアを強化する身体に優しいピラティス教室です。

日 時 11月27日～3月18日 全14回  
毎週月曜日(1月1・8日、2月12日は除く。)  
10:00～10:50

定 員 18歳以上の女性で25人 参加費 8,400円

指 導 者 早馬和子さん  
(ピラティス リーダーシップ コンセプト I & II & III & IV取得)

申込み 11月13日(月) 9:30に抽選



#### ストレッチ教室(第3期)

ストレッチボールを使って筋肉を緩め、ストレッチしながら全身のゆがみを改善し柔軟性を高め、肩こりや腰痛等を緩和し血流をよくします。どなたでも気軽に参加できる教室です。

日 時 11月27日～3月18日 全14回  
毎週月曜日(1月1・8日、2月12日は除く。)  
11:00～11:50

定 員 18歳以上の女性で25人 参加費 8,400円

指 導 者 早馬和子さん  
(ピラティス リーダーシップ コンセプト I & II & III & IV取得)

申込み 11月13日(月) 10:30に抽選



#### 夜ヨガ教室A・Bコース(第3期)

身体の硬い人や運動が苦手な人でも、安心してヨガに取り組みよう、ゆったりとしたポーズを取り入れながら心身のバランスを整え体をほぐしていきます。この教室を機に、充実した健康な毎日を過ごしてみませんか？

##### ● Aコース

日 時 12月7日～3月14日 全15回  
毎週木曜日  
18:30～19:30

定 員 18歳以上の人で25人 参加費 9,000円

指 導 者 谷 由紀さん(一真流ヨーガインストラクター)

申込み 11月16日(木) 18:20に抽選



##### ● Bコース

日 時 12月7日～3月14日 全15回  
毎週木曜日  
19:45～20:45

定 員 18歳以上の人で25人 参加費 9,000円

指 導 者 谷 由紀さん(一真流ヨーガインストラクター)

申込み 11月16日(木) 19:35に抽選

#### スマイルヨガ教室(第3期)

身体と精神の老化を予防し、より健康的で快適な生活をおくることを目的とする教室です。「体位法」「呼吸法」「瞑想法」をわかりやすく楽しく指導します。

日 時 12月14日～3月14日 全14回  
毎週木曜日  
13:30～14:30

定 員 18歳以上の人で25人 参加費 8,400円

指 導 者 玉井義明さん(TASS認定指導者)

申込み 11月30日(木) 13:15に抽選



#### らくらく体操教室(第3期)

体育館・プールを併用した教室で、体育館では音楽に合わせて軽いリズム体操を行い、日頃動かしていない筋肉の強化と柔軟性の向上を図ります。また、プールでは水の浮力・抵抗を利用した関節に無理のない全身運動で持久力を高めます。生活習慣の改善を目的とした誰でも無理なくできる体操教室です。

日 時 12月18日～3月25日 全11回  
毎週月曜日(1月1・8日・2月12日・3月4日は除く。)  
14:00～14:55(体育館・温水プール)

定 員 18歳以上の人で25人 参加費 7,700円

指 導 者 三木 祥子さん(健康運動指導士)

申込み 12月11日(月) 13:30に抽選



#### 親子ふれあい運動教室(第3期)

親子で歌や体を使ったリズム遊びを楽しみ、能力開発・心の成長・人格形成を自然に促し、感受性豊かな心を育むことを目的とした教室です。音楽遊びやアイツルパ・バー・タオル等の日用品を使用した遊び、トランポリンやマット・平均台を利用した簡単な体操を通じて、コミュニケーション作りのお手伝いをします。

日 時 1月11日～3月14日 全10回  
毎週木曜日  
10:30～11:30

定 員 1月11日現在1歳6ヶ月～3歳の幼児と保護者(30組)  
参加費 6,000円

指 導 者 高松市コミュニティ・スポーツ指導者会(2人)

申込み 11月30日(木) 10:00に抽選



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、かわなベスポーツセンター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。

高松市かわなベスポーツセンター  
高松市川部町932-7  
TEL 087-885-4611

# かわなベスポーツセンター 秋・冬期 スポーツ教室



## 参加者募集

## プール編



### 幼児のスイミング教室(第3期)

4～6歳を対象にした教室で、前半是水遊びを取り入れながら水と親しみ、後半是水泳が好きになるよう無理なくレベルに応じた水泳指導を行います。未経験のお子様もぜひ参加してみてください。



日時 1月11日～3月21日 全10回  
 毎週木曜日(3月7日は除く。)  
 16:00～18:00  
**プール臨時休場につき中止となりました。**  
 定員 1月11日現在、1歳～6歳の人で30人 参加費 8,000円  
 指導者 高松市コミュニティスポーツ指導者会  
 申込み 11月16日(木) 15:30に抽選

### 水中ステップ教室(第3期)

水中の運動効果を最大限に生かし、無理なくスムーズに体を動かすエクササイズです。またダイエット効果が期待できる水中ステップ運動と気軽に誰でも簡単に楽しめる生涯スポーツとして人気のウォーキングなどを取り入れた教室です。

日時 12月14日～3月21日 全12回  
 毎週木曜日(12月28日・1月4日・3月7日は除く。)  
 11:00～11:55  
**プール臨時休場につき中止となりました。**  
 定員 18歳以上の大人30人 参加費 0,800円  
 指導者 松岡節子さん 川畑友香理さん  
 ((公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者)  
 申込み 12月7日(木) 10:30に抽選



### 水中運動教室(第3期)

体づくりや健康増進を目的とした水中運動教室です。水中ウォーキングを中心に、アクアヌードルなどの用具を使ったエクササイズも取り入れています。もっと元気に、ずっと元気であるために、はじめませんか。

日時 12月15日～3月22日 全12回  
 毎週金曜日(12月29日・2月23日・3月6日は除く。)  
 10:00～10:55  
**プール臨時休場につき中止となりました。**  
 定員 18歳以上の大人40人 参加費 0,800円  
 指導者 高松市コミュニティスポーツ指導者会  
 申込み 12月1日(金) 9:30に抽選



### 小学生水泳教室(第3期)

「きれいに泳げるようになりたい」、「もっと泳力をつけたい」という水泳が大好きな小学生を募集します。泳力に合わせて無理のないプログラムですので、一緒にレッスンを楽しみましょう。泳げない子でも大丈夫です!

日時 1月10日～3月27日 全10回  
 毎週水曜日(3月6日・3月20日は除く。)  
 13:00～18:55  
**プール臨時休場につき中止となりました。**  
 定員 小学生1人1組 参加費 8,000円  
 指導者 青木健弘さん 鳥山沙梨さん(TASS認定指導者)  
 申込み 11月15日(水) 17:30に抽選



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、かわなベスポーツセンター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。



高松市かわなベスポーツセンター  
 高松市川部町932-7  
 TEL 087-885-4611



