かわなべスポーツセンター　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　12月9日～3月31日　全14回
毎週月曜日（12月30日、1月13日、2月24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
（ﾋﾟﾗﾃｨｽ　ﾘｰﾀﾞｰｼｯﾌﾟ ｺﾝｾﾌﾟﾄ　Ⅰ＆Ⅱ＆Ⅲ＆Ⅳ取得）
申込み　12月2日（月）　9:30に抽選

夜ヨーガ教室A・Bコース（第３期）

身体の硬い人や運動が苦手な人でも、安心してヨーガに取り組めるよう、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　11月28日～3月13日　全15回
毎週木曜日（1月2日は除く。）
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14日（木）18:20に抽選

● **Bコース**

日　時　11月28日～3月13日　全15回
毎週木曜日（1月2日は除く。）
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14日（木）19:35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。音楽遊びやﾃｨｯｼｭﾍﾟｰﾊﾟｰ・タオル等の日常品を使用した遊び、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9日～3月13日　全10回
毎週木曜日
10:30～11:30
定　員　1月9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21日（木）　10:00に抽選

ストレッチ教室（第３期）

ストレッチポ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　12月9日～3月31日　全14回
毎週月曜日（12月30日、1月13日、2月24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
（ﾋﾟﾗﾃｨｽ　ﾘｰﾀﾞｰｼｯﾌﾟ ｺﾝｾﾌﾟﾄ　Ⅰ＆Ⅱ＆Ⅲ＆Ⅳ取得）
申 込 み　12月2日（月）　10:30に抽選

スマイルヨーガ教室（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　11月28日～3月13日　全15回
毎週木曜日（1月2日は除く。）
13:30～14:30
定　員　18歳以上の人で25人　参加費　9，000円
指 導 者　玉井義明さん（TASS認定指導者）
申 込 み　11月14日（木）　13:15に抽選

らくらく体操教室（第３期）

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。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　1月6日～3月31日　全11回
毎週月曜日（1月13日・2月24日は除く。）
14:00～14:55
定　員　20歳以上の人で25人　参加費　6，600円
指 導 者　三木　祥子さん（健康運動指導士）
申 込 み　12月23日（月）　13:30に抽選

参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、かわなべ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。

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

かわなべスポーツセンター　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）

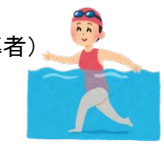
４～６歳を対象にした教室で、前半は水遊びを取り入れながら水と親しみ、後半は水泳が好きになるよう無理なくレベルに応じた水泳指導を行います。未経験のお子様もぜひ参加してみてください。

日　時　1月9日～3月27日　全10回
毎週木曜日（3月6日・20日は除く。）
16:00～16:55
定　員　1月9日現在4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14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12日～3月13日　全12回
毎週木曜日（1月2日・3月6日は除く。）
11:00～11:55
定　員　18歳以上の人で30人　参加費　10，800円
指導者　松岡令子さん　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　11月28日（木）　10:30に抽選



水中運動教室（第３期）

体力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、ずっと元気でいるために、はじめませんか。

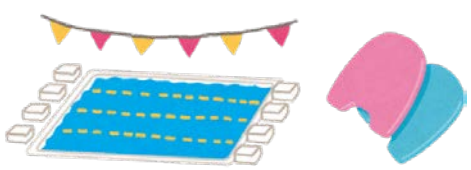
日　時　12月20日～3月21日 全12回
毎週金曜日（1月3日・3月7日は除く。）
10:00～10:55
定　員　18歳以上の人で40人　参加費　10，800円
指導者　高松市コミュニティ・スポーツ指導者会
申込み　12月6日（金）　9:30に抽選

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！

● Ａコース
日　時　1月8日～3月26日　全10回
毎週水曜日（2月12日・3月5日は除く。）
17:00～17:55
定　員　小学生20人　参加費　8，000円
指導者　鳥山貴嗣さん　鳥山沙梨さん（TASS認定指導者）
申込み　11月20日（水）　16:30に抽選

● Ｂコース
日時　1月8日～3月26日　全10回
毎週水曜日（2月12日・3月5日は除く。）
18:00～18:55
定員　小学生20人　参加費　8，000円
指導者　鳥山貴嗣さん　鳥山沙梨さん（TASS認定指導者）
申込み　11月20日（水）　17:30に抽選



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