

# マイスポスポーツセンターTARUMI

## 秋・冬期 スポーツ教室 参加者募集



### 自力整体教室(第3期)

簡単な動きで身体に優しく刺激を与えることにより、日々の筋肉のコリや痛みに気づき、整えていくことで、大きな病気になることを防ぐ教室です。

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

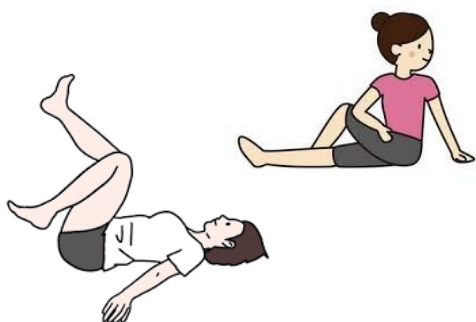
13:30～14:30

定員 20歳以上の人で18人

参加費 9,000円

指導者 矢上予防医学研究所認定 自力整体ナビゲーターふじいみきさん

申込み 11月13日(月)13:00に抽選



# 募集中!

### キッズ体操教室(第3期)

令和5年4月1日現在で、3～5歳の幼児を対象とし、多くの遊びを取り入れながらマット運動・鉄棒・トランポリンなどの器械運動を行います。

日時 1月24日～3月13日の水曜日 全8回  
16:15～17:15

定員 令和5年4月1日現在で、3～5歳の幼児30人

参加費 4,000円

指導者 高松市コミュニティ・スポーツ指導者会 指導員 2名

申込み 1月10日(水)9:30に抽選



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、  
マイスポスポーツセンターTARUMI(高松市亀水  
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、お電話でも申込み可能です。

マイスポスポーツセンターTARUMI  
(高松市亀水運動センター)  
高松市亀水町458-1  
TEL 087-881-0182

