

東部運動公園 秋・冬期 スポーツ教室 参加者募集



ディスクゴルフ教室

ボールの代わりにディスクを使用し、バスケット型の専用ゴールに何投で投げ入れるかを競うスポーツです。個人でも複数人でも楽しめる既成概念の無い生涯スポーツなので、どなたでも簡単にプレイできます！

日時 10月22日(日)～11月26日(日) 毎週日曜日 全5回
19:00～20:45 (10/29は休み)

対象者 中学生以上の方ならどなたでも

定員 先着20人 参加費 中学生2,500円 大人3,000円

指導者 香川県フライングディスク協会

申込み 10月8日(日)午前10時から電話または同公園管理事務所まで参加費を持ってお越しください。
電話申込の場合は、受講日当日までに参加費をお支払いください。

ヨガ教室 A・B①コース A・B②コース(第2期)

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。体の硬い人や、運動が苦手な方も安心してご参加下さい！
※同じレベルでA・B① A・B②コースの4コースがあります。

日時 A・B① 10月13日・27日、11月17日、12月1日・15日
1月5日・19日、2月2日・16日、3月8日・22日
A・B② 10月20日、11月10日・24日、12月8日・22日
1月12日・26日、2月9日、3月1日・15日・29日
(12月29日は除く)
Aコース 18:30～19:30
Bコース 19:45～20:45

対象者 18歳以上の人

定員 各コース先着15人 参加費6,600円

指導者 谷由紀さん(IYC SLOW-FLOW YOGAインストラクター)

申込み 9月22日(金)午前9時から電話または同公園管理事務所まで参加費を持ってお越しください。
電話申込の場合は、受講日前日までに参加費をお支払いください。

バランスコーディネーション教室(第3期)

誰でもできる簡単なストレッチや簡単な筋力トレーニング、関節ほぐしなどを総合的に組み合わせ、バランス機能改善を始め、筋力バランスや骨格バランス、さらには自律神経のバランスを整えることができます。

日時 12月14日～3月21日の毎週木曜日 全10回
19:30～20:30まで
(12/28、1/4、1/11、2/1、3/7は除く)

対象者 18歳以上の人

定員 先着12人 参加費 6,000円

指導者 バランスコーディネーター 山根 和子さん

申込み 11月30日(木)午後7時から同公園管理事務所まで参加費を持ってお越しください。
なお、定員に達していない場合は電話でのお申込みも可能です。



からだすっきりらくらく体操(第3期)

『自分の健康は自分で守る』『自分の身体は自分で整える』こんな想いを叶えてくれるのが、ボディキネシス(機能改善体操)です。ほぐして、のばして、ひきしめる簡単な体操を通して、腰痛や肩こりなどの原因を解消します。

日時 12月4日～3月11日 毎週月曜日 全12回
13:30～14:30(1/1、1/8、2/12、は除く)

対象者 18歳以上の人

定員 先着10人 参加費7,200円

指導者 機能改善体操インストラクター 和田直子さん

申込み 11月13日(月)午後1時から同公園第4会議室まで参加費を持ってお越しください。
なお、定員に達していない場合は電話での申込みも可能です。



軟式少年野球教室

香川オリブガイナースの現役プロ野球選手による、野球の楽しさを体験しながら基礎知識の習得、投げる・打つ・守るのスキルアップを目標とした野球教室です。

日時 11月25日 土曜日
9:00～12:00

対象者 野球に興味のある小学生までの子ども

定員 先着50人 参加費500円

指導者 香川オリブガイナース球団(株)

申込み 11月11日(土)午前10時から電話または同公園管理事務所まで参加費を持ってお越しください。
電話申込の場合は、受講日先日までに参加費をお支払いください。



ドッチビー体験会

ドッジボールのボールがフライングディスクに代わった競技です。体にあたって、ディスクが柔らかい素材で出来ているので痛くなく、キャッチもしやすくなっています。小学生からご参加いただけます。なお保護者の方でお子さまと一緒に参加を希望される方も大歓迎です！

日時 10月14日 土曜日
9:30～11:30まで

対象者 小学生以上の方ならどなたでも

定員 先着15人 参加費 小人(高校生まで)500円 大人600円

指導者 香川県フライングディスク協会

申込み 9月30日(土)午前10時から電話または同公園管理事務所まで参加費を持ってお越しください。
電話申込の場合は、受講日当日までに参加費をお支払いください。



ご質問等ありましたら、お気軽にお問い合わせください。

高松市立東部運動公園
高松市高松町1347-1
TEL 087-843-9446

