

高松市総合体育館 秋・冬期 スポーツ教室参加者募集

楽しいフラ教室(第4期) 初心者・経験者コース

女性を対象に心を癒すハワイアンミュージックに合わせて体を動かすことで、気持ちも体もしっかりリフレッシュしましょう。

日時 1月15日～3月25日の月曜日 全9回
(2月12日・3月11日は除く。)

経験者10:00～11:00 初心者11:15～12:15

定員 20歳以上の女性各20人 参加費 各 5,400円

指導者 ナニアロハ・ハーラウ・アオ・フラインストラクター

申込み 12月18日(月)9:30に抽選



ボディシェイプ&からだ機能改善体操教室(第4期)

全身を使った、ご家庭でも簡単に、また効果的にできるエクササイズを紹介し、脂肪燃焼やスタミナアップを目的とした教室です。

日時 1月12日～3月22日の金曜日 全10回
(2月23日は除く。)

10:30～11:30

定員 20歳以上の女性で40人 参加費 6,000円

指導者 本台理恵さん((公財)日本スポーツ協会公認
スポーツ指導者・健康運動指導士)

申込み 12月22日(金)10:00に抽選



基礎から始めるベリーダンス教室(第4期)

ベリーダンスはお腹周りや腰を動かしながら踊るので、女性らしい身のこなし、豊かな感性や表現力など多面的な美しさを身に付けることを目的とした教室です。

日時 12月20日～3月27日の水曜日 全10回
(12月27日、1月3日、31日、3月6日、20日は除く。)
10:00～10:55

定員 どなたでも 20人 参加費 6,000円

指導者 AMANIさん

申込み 12月6日(水)9:30から先着順



美しいボディを作るピラティス教室(第3期)

身体の芯(コア)の筋肉を鍛え、強くしなやかにし、姿勢のゆがみを整えることで身体のバランスを回復させ、ゆったりとした動きと呼吸法で全身を鍛えることにより、集中力、筋力、柔軟性、調整力を養い均整のとれた身体をつくることを目的とした教室です。

日時 11月30日～3月21日の木曜日 全15回
(12月28日、1月4日は除く。)9:30～10:20

定員 18歳以上の女性で30人 参加費 9,000円

指導者 斉藤元子さん(FTPマットピラティスインストラクター)

申込み 11月16日(木)9:00に抽選



簡単ヨーガ教室(第3期)

姿勢のゆがみが気になるときはありませんか?道を歩いて思わず目を奪われるのは背筋がちんと伸び、まっすぐ前を向いている人です。呼吸が体を変えていくのを感じましょう。

日時 12月7日～3月21日の木曜日 全15回
(12月28日は除く。)

13:30～14:30

定員 18歳以上で30人 参加費 9,000円

指導者 請川 香奈恵さん(一真流ヨーガインストラクター)

申込み 11月30日(木)13:00から先着順

タヒチアンダンスエクササイズ教室(第4期)

ヨガで身体をほぐし、フラの原型といわれるタヒチアンダンスを踊ることで、デトックス効果や体幹強化、インナーマッスルにも効果が見込め、健康的な女性らしい身体づくりを目指していきます。

日時 12月11日～3月25日の月曜日 全10回
(1月1、8、29日・2月12日・3月4、11日は除く)
19:30～20:30

定員 中学生以上の女性で20人 参加費 6,000円

指導者 NAOKAさん(ヨガ&タヒチアンダンス指導者)

申込み 12月4日(月)19:00から先着順



フィットネスヨーガ教室(第3期)A・Bコース

全身を伸ばすストレッチを行い、未経験者やポーズをキープするのが苦手な経験者も安心して受講できます。

日時 12月6日～3月27日の水曜日 全15回
(1月3日・3月20日は除く。)

(A)18:15～19:15 (B)19:30～20:30

定員 18歳以上の人で ・Aコース30人・Bコース60人

参加費 各 9,000円

指導者 藤田 佳子さん(一真流ヨーガインストラクター)

申込み 11月29日(水) (A)17:30に抽選 (B)19:00に抽選

ストレッチ&スロートレーニング教室(第3期)

器具を使わないゆっくりとした動作で行う筋肉トレーニングです。若々しく健康な身体を保つことを目的とした教室です。

日時 1月10日～3月13日の水曜日 全10回
10:00～11:30

定員 どなたでも 30人 参加費 6,000円

指導者 日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー 大西 多江子さん

申込み 12月13日(水)9:30から先着順



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、高松市総合体育館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。

高松市総合体育館
高松市福岡町四丁目36番1号
TEL 087-822-0211

裏面もあります。



高松市総合体育館 秋・冬期 スポーツ教室参加者募集

インドアテニス教室(第1・2期)

20歳以上の人を対象とし、テニスの基礎から習得しゲームを楽しみながら体力づくりを行うことを目的とした教室です。

日時 第1期 11月16日 ~ 12月21日の 月・木 全10回 (11月23日は除く。)

第2期 1月11日 ~ 2月19日の 月・木 全10回 (2月1日、12日は除く。)

9:30 ~ 11:30

定員 20歳以上の人で 各期45人

参加費 各期6,000円

指導員 高松市テニス協会

申込み 第1期 11月2日(木) 9:00に抽選

第2期 12月21日(木) 9:00に抽選



キッズ体操教室(第2期)

多様な運動を行いながら、礼儀作法や集団での社会性の習慣、協調性、積極性

自立性の精神的発達を促進することを目的とした教室です。

日時 11月16日 ~ 12月21日の 毎週木曜日 全5回

(11月23日を除く。) 16:00 ~ 17:00

定員 令和5年4月1日現在で、4歳~5歳の幼児 30人

参加費 2,500円

指導員 高松市コミュニティ・スポーツ指導者会

申込み 11月2日(木) 15:00~先着



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、高松市総合体育館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。



高松市福岡町四丁目36番1号

Tel 087-822-0211

