

せとうちサステイナブルヨットハーバー

秋・冬期スポーツ教室参加者募集

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標とした教室です。

日時 12月4日～3月26日の水曜日 全15回
 （1月1日・2月12日は除く。）
 15：00～15：50
 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20日（水）14：30に抽選
 ※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能



心とからだを整うバランスコーディネーション教室（第3期）

年齢問わず、誰にでもできる簡単な関節ほぐしやストレッチ、筋力トレーニングなどを総合的に組み合わせせたプログラムで筋力、骨格、自律神経のバランスを整える教室です。

日時 12月6日～3月21日の金曜日 全14回
 （12月27日・1月3日は除く。）
 14：00～15：00
 定員 18歳以上の女性で30人 参加費 8,400円
 指導者 山根 和子さん（健康運動指導士）
 申込み 11月29日（金）13：30に抽選
 ※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能

やさしいエアロビクス教室（第4期）

音楽に乗りながら、楽しく有酸素運動が行えます。脂肪燃焼効果も期待でき、生活習慣病の予防にも効果的な教室です。

日時 1月20日～3月17日の月曜日 全8回
 （2月24日は除く。）
 11：00～12：00
 定員 どなたでも25人 参加費 4,800円
 指導者 山根 和子さん（健康運動指導士）
 申込み 12月23日（月）10：30に抽選
 ※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能



ゆっくりヨガ教室（第3期）

ヨガのアーサナ（姿勢・体位）を基に、簡単な筋トレや全身を伸ばすストレッチを行います。ヨガ未経験の方はもちろん、ヨガのポーズをキープするのが苦手な経験者も、安心して受講できる教室です。

日時 12月5日～3月27日の木曜日 全15回
 （1月2日・3月20日は除く。）
 9：30～10：30
 定員 18歳以上の女性で25人 参加費 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21日（木）9：00に抽選
 ※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能

男性のためのストレッチ教室（第4期）

凝り固まった筋肉を気持ちよく伸ばしてあげて心身ともにスッキリ！！
 筋肉の緊張をほじめて、正しい姿勢やけがのしにくい体づくりに効果のある教室です。

日時 1月20日～3月17日の月曜日 全8回
 （2月24日は除く。）
 9：30～10：30
 定員 18歳以上の男性 25人 参加費 4,800円
 指導者 山根 和子さん（健康運動指導士）
 申込み 12月23日（月）9：00に抽選
 ※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、せとうちサステイナブルヨットハーバ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。

せとうちサステイナブルヨットハーバー
 （高松市ヨット競技場）

高松市浜ノ町67-1
 TEL087-822-1668

