

国分寺B&G海洋センター 春期 スポーツ教室等参加者募集



肩こり腰痛スッキリ体操教室(第1期)

肩こりや腰痛が起こるには必ず原因があります。柔軟性を高め、姿勢を整えて、身体の使い方を正しく覚えていくことで、肩や腰の不快感を解消していきましょう。

日時 4月3日～6月19日の水曜日 全10回
(5月1・8日は除く。)
13:30～14:30

定員 18歳以上の人で20人 参加費 6,000円
指導者 白玖 真由美さん(フィットネスインストラクター)
申込 3月13日(水)13:00から先着順



夜のピラティス教室(第1期)

仕事に家事、毎日同じ姿勢で過ごすなど身体のいろいろなところに凝りや歪みが出てきます。心地よく身体をほぐし、心も体もリフレッシュして爽やかな明日をむかえましょう。

日時 4月9日～6月11日の火曜日 全10回
19:30～20:30

定員 18歳以上の人で30人 参加費 6,000円
指導者 白玖 真由美さん(ピラティスインストラクター)
申込 3月12日(火)19:00から先着順
3月12日(火)19:00から4月7日(日)
17:00までに、QRコードを読み取り、
申込フォームからエントリーも可能



ゆっくりヨガ教室(第1期)

毎回簡単なヨガポーズをとることによって、日々の生活で浅くなっている呼吸を意識して身体の変化を感じ、呼吸とポーズで硬くなった心と身体をほぐし、整えていきます。

日時 4月11日～6月20日の木曜日 全10回
(5月2日は除く。)
13:30～14:30

定員 18歳以上の人で30人 参加費 6,000円
指導者 谷 由紀さん(全米ヨガアライアンス RYT500)
申込 3月14日(木)13:00から先着順



やさしい身体ケア教室(第1期)

日々の生活の中で、硬くなった筋肉をほぐしたり、伸ばしたりしていきます。血流が良くなり、気持ち良く身体がほぐれてきたら、簡単なエクササイズで身体を整えます。

日時 4月12日～7月26日 第2・4金曜日
全8回
10:30～11:30

定員 18歳以上の人で20人 参加費 4,800円
指導者 谷 由紀さん(FTP ピラティスインストラクター)
申込 3月22日(金) 10:00から先着順



教室・イベント等の情報をいち早くお届け
高松市国分寺B&G海洋センターの
LINE友だち登録のQRコード



ジュニアソフトテニス教室(第1期)

ソフトテニスの基本技術を学び、ゲームの楽しさを体験する入門教室です。

日時 5月9日～7月18日の木曜日 全10回
(6月20日は除く。)予備日7月25日
17:00～18:30

対象 小学生
定員 30人 参加費 5,000円
指導者 (公財)日本スポーツ協会ソフトテニスコーチ2人
申込 4月20日(土)10:00から先着順



ゼロからスタート! テニス教室(第1期)

小学生を対象に、いろいろな運動を交えながら楽しくテニスを行う入門教室です。

日時 5月10日～7月12日の金曜日
全10回 17:00～18:30

対象 小学生
「スポーツのできる体づくりコース」1～3年生
「基礎コース」4～6年生
定員 30人 参加費 5,000円
指導者 TASS認定指導者 2名
申込 4月6日(土)9:00から4月20日(土)
17:00までに、QRコードを読み取り、
申込フォームからエントリー(先着順)



肩こり腰痛スッキリ体操教室(第2期)

肩こりや腰痛が起こるには必ず原因があります。柔軟性を高め、姿勢を整えて、身体の使い方を正しく覚えていくことで、肩や腰の不快感を解消していきましょう。

日時 6月26日～9月11日の水曜日 全10回
(7月17日、8月14日は除く。)
13:30～14:30

定員 18歳以上の人で20人 参加費 6,000円
指導者 白玖 真由美さん(フィットネスインストラクター)
申込 6月12日(水)13:00から先着順



スマートフォン教室(前期)

「スマホ認定講師」が、スマートフォンの使い方、活用方法を丁寧にお伝えいたします。

日時 4月～9月までの毎月、第1・3木曜日
13:30～15:00

定員 18歳以上の人で各回10人
受講料、テキスト代は無料
申込 国分寺B&G海洋センターにて電話受付



裏面も見てね

プールで障がい者カヌー体験

障がいのある方を対象に、プールでカヌーを体験し、海洋性スポーツを楽しみます。

日時 5月25日(土)
10:00～正午まで
定員 20人 参加費 無料
指導者 香川県パラカヌー協会
申込 4月20日(土)9:00から5月18日(土)
17:00までに、QRコードを読み取り、
申込フォームからエントリー(先着順)



小学生スイミング教室

小学生を対象に、遊びを交えながら水泳の基本を学び、クロールで25mを息継ぎしながら正しいフォームで泳げるようになることを目標とし、泳ぐことに興味をもってもらいます。

日時 6月18日～7月23日 毎週火曜日 全6回
18:00～19:00
定員 30人 参加費 4,200円
指導者 日本スポーツ協会公認水泳コーチ1
申込 5月1日(水)9:00から5月24日(金)
17:00までに、QRコードを読み取り、
申込フォームからエントリー(先着順)



前期ジュニアカヌークラブ員・カヌークラブ員募集

カヌーを中心とした海洋性スポーツや水辺の活動を通じて、その楽しさや自然の偉大さ、厳しさを体感し、行動性・自主性・他人への思いやりなど「豊かな人間性」、「生きる力」を育みます。

日時 5月25日～7月27日 毎週土曜日 全10回
①「ジュニアカヌークラブ」13:00～14:30
②「カヌークラブ」15:00～17:00
定員 ①小学1年生～小学3年生 15人
②小学4年生～中学生 25人
参加費 各7,000円
指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員
申込 ①5月11日(土)13:00から先着順
②5月11日(土)13:30から先着順



カヌー・SUP体験

小学1年生以上を対象に、カヌーやSUPを中心とした海洋性レクリエーション体験を通じて、水辺の楽しさ、自然の偉大さや厳しさを学びます。

日時 6月9日(日)
「午前の部」10:00～正午
「午後の部」14:00～16:00
予備日 6月16日(日)
定員 各20人 参加費 700円
指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員
申込 5月26日(日)13:00から先着順



プールでカヌー等ウォータースポーツ体験会

小学生から高校生までを対象に、カヌーやSUPを中心とした海洋性レクリエーション体験を通じて、その楽しさを感じ興味をもってもらい、またライフジャケット浮遊体験で、安全に水辺で活動ができることを体験します。

日時 5月26日(日)
「前半の部」10:00～正午まで
「後半の部」14:00～16:00
定員 各15人 参加費 700円
指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員等
申込 4月20日(土)9:00から5月11日(土)
17:00までに、QRコードを読み取り、
申込フォームからエントリー(先着順)



カヌー等海洋性スポーツ教室

小学1年生以上を対象に、カヌーを中心とした海洋性スポーツや水辺の活動を通じて、その楽しさや自然の偉大さ、厳しさを体験し、行動性・自主性・他人への思いやりなど生きる力を育みます。

日時 6月23日～7月21日 毎週日曜日 全5回
10:00～正午
予備日 8月3日(土)
定員 20人 参加費 3,500円
指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員
申込 6月9日(日)13:00から先着順



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、国分寺B&G海洋センター受付までお越しください。(申込みフォームで受付の教室は、除く。)定員に達していない場合はお電話でも申込み可能です。



国分寺B&G海洋センター
高松市国分寺町新名2069-1

