

せとうちサステイナブルヨットハーバー 春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1期）

身体の芯（コア）の筋肉を鍛え、強しなやかにし、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 4月3日～7月17日の水曜日 全15回
（5月29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 齊藤 元子さん（FTPマットピラティスインストラクター）
申込み 3月13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

やさしいエアロビクス教室（第1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 4月8日～6月17日の月曜日 全8回
（4月29日、5月6日・20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 3月18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

やさしいエアロビクス教室（第2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 7月8日～9月30日の月曜日 全8回
（7月15日、8月12日、9月2日・16日・23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 6月17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

心とからだを整うバランスコーディネーション教室（第1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 4月5日～7月19日の金曜日 全13回
（4月26日、5月24日・31日は除く。）
14：00～15：00
定員 18歳以上の女性30人 参加費 7,800円
指導者 山根 和子さん（健康運動指導士）
申込み 3月22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

終了受付

ゆつくりヨガ教室（第1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 4月4日～7月18日の木曜日 全15回
（5月30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 3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1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すっきり！！筋肉の緊張をほぐし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 4月8日～6月17日の月曜日 全8回
（4月29日、5月6日・20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 3月18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



男性のためのストレッチ教室（第2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すっきり！！筋肉の緊張をほぐし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 7月8日～9月30日の月曜日 全8回
（7月15日、8月12日、9月2日・16日・23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 6月17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

