



2026 春期

スポーツ・イベント教室

takamatsu sports association

会場 ヨット競技場

他施設の教室



詳しくはこちら

月曜日

バランスコーディネーション教室（月曜日コース）

4月13日～7月13日まで 全12回
(5月4日、6月29日は除く。)
11:00～12:00

対象者 どなたでも 30人
申込日 3月25日（水）12:30～（抽選）
参加費 7,200円
講師 山根 和子 健康運動指導士



金曜日

ゆるめて整う骨盤＆フットケア教室

4月10日～8月7日まで 全12回
(5月1・8・22日、6月26日、7月3・10日は除く。)
10:00～11:00

対象者 どなたでも 25人
申込日 3月27日（金）9:30～（抽選）
参加費 7,200円
講師 伊勢 桂子 AFAA認定フィットネスインストラクター



月曜日

健康寿命UP！メンズストレッチ教室

4月13日～7月13日まで 全12回
(5月4日、6月29日は除く。)
9:30～10:30

対象者 18歳以上の男性 25人
申込日 3月23日（月）9:00～（抽選）
参加費 7,200円
講師 山根 和子 健康運動指導士



金曜日

やさしいエアロリズム＆ストレッチ体操教室

4月10日～8月7日まで 全12回
(4月24日、5月1・8・22日、7月10・31日は除く。)
14:30～15:30

対象者 どなたでも 25人
申込日 3月23日（月）10:30～（抽選）
参加費 7,200円
講師 山根 和子 健康運動指導士



水曜日

美しいボディを作るピラティス教室

4月8日～7月29日まで 全14回
(4月29日、5月6日、6月3日は除く。)
15:10～16:10

対象者 18歳以上の女性 30人
申込日 3月25日（水）14:30～（抽選）
参加費 8,400円
講師 斉藤 依那 FIPマットピラティスインストラクター



金曜日

バランスコーディネーション教室（金曜日コース）

4月10日～8月7日まで 全12回
(4月24日、5月1・8・22日、7月10・31日は除く。)
13:15～14:15

対象者 どなたでも 30人
申込日 3月13日（金）13:30～（抽選）
参加費 7,200円
講師 山根 和子 健康運動指導士



木曜日

ゆっくりヨガ教室

4月9日～7月16日まで 全14回
(4月30日は除く。)
9:30～10:30

対象者 18歳以上の女性 25人
申込日 3月19日（木）9:00～（抽選）
参加費 8,400円
講師 藤田 佳子 一真流ヨーガインストラクター



【お問合せ】 公益財団法人高松市スポーツ協会

高松市ヨット競技場（火曜日休館日）

平日・土日祝 8:30～20:00

高松市浜ノ町67番1号

TEL: 087-822-1668



ヨット競技場地図

教室のお申込みは、申込日に高松市ヨット競技場へお越しください。