



国分寺B&G海洋センター

秋・冬期 スポーツ教室 参加者募集

講師は全て、TASS(高松市アドバイザースポーツシステム)登録指導者です。

肩こり・腰痛スッキリ体操教室(第3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、肩や腰の不快な症状を解消していきましょう。

日 時 9月24日～12月17日の水曜日 全10回
(10月15日、11月5・26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 受付中



夜のピラティス教室(第3期)

仕事に家事、毎日同じ姿勢で過ごす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 10月14日～12月16日の火曜日 全10回
19:30～20:30

定 員 18歳以上の人で20人 参加費 各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)

申込み 受付中



スマートフォン教室(後期)

「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 10月～3月までの毎月、第1・3金曜日
(1月2日、3月20日は除く。)

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

みんなで踊ろう ヒップホップダンス教室

障がいの有無にかかわらず、ともにダンスを楽しむ教室です。

日 時 10月～1月までの間の第2土曜日
(1月のみ第2日曜日)全4回 15:00～17:00
2月1日 日曜日 パラスポーツ体験会にてダンス発表
10:00～12:00

定 員 どなたでも50人 参加費 無料

指導者 滝川 真理さん(障がい者ダンス指導員)

申 込 9月20日(土)から先着順



裏面も見てね

ゆっくりヨガ教室(第3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 10月9日～12月11日の木曜日 全10回
13:30～14:30

定 員 18歳以上の人で20人 参加費 6,000円

指導者 谷 由紀さん(IYC SLOW-FLOW YOGAインストラクター)

申 込 受付中



やさしい身体ケア教室(第3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 12月12日～3月27日の第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 11月14日(金)10:00から先着順



ジュニアソフトテニス教室(第3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 1月8日～3月19日の木曜日 全10回
(2月19日は除く。) 予備日3月26日
17:00～18:45

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 12月20日(土)10:00から先着順



ゼロからスタート! テニス教室

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 1月9日～3月13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」1～6年生

「基礎コース」3～6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 12月13日(土)9:00から12月27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4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 12月24日～3月25日の水曜日 全10回
(12月31日、1月14日、2月11・25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 12月10日(水)13:00から先着順



スポーツ学び塾

各クラブ員を対象に陸上でのレクリエーション活動を通じて、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「豊かな人間性」、「生きる力」を育むことを目的とする。

日 時 11月～3月までの間の月1回 全5回
11/24(月)・12/20(土)・1/31(土)・2/21(土)・3/21(土)
9:00～12:00又は13:00～15:00

定 員 小学1年生から中学3年生までで35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
高松市水任流保存会
申 込 10月11日(土)13:30から先着順



夜のピラティス教室(第4期)

仕事に家事、毎日同じ姿勢で過ごす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 1月6日～3月10日の火曜日 全10回
19:30～20:30

定 員 18歳以上の人で20人 参加費 各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 12月9日(火) 19:00から先着順



ゆっくりヨガ教室(第4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 1月8日～3月12日の木曜日 全10回
13:30～14:30

定 員 18歳以上の人で40人 参加費 6,000円
指導者 谷 由紀さん(IYC SLOW-FLOW YOGAインストラクター)
申 込 12月11日(木)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。
定員に達していない場合はお電話でも受付可能です。



国分寺B&G海洋センター
高松市国分寺町新名2069-1

