香川総合体育館
秋・冬期 スポーツ教室　参加者募集

骨盤低筋群トレーニング「ひめトレ」教室（第3期）

なかなか意識のできない骨盤底筋群を「ひめトレ」と呼ばれる健康器具を使ってトレーニングすることで、正しい姿勢を手に入れ、お腹まわりを引き締め、尿失禁予防につながることが期待できます。

日　時　12月5日～3月13日の木曜日　全13回
（1月2日、1月30日は除く。）
14：00～14：50
対　象　18歳以上の人（高校生は除く。）
定　員　20人　参加費　7，800円
指導者　和田　直子さん（ひめトレインストラクター）
申込み　11月14日(木)13：30に抽選

体・心　スッキリ　ヨガ教室（第3期）

ポーズをとり、くつろぐを繰り返す、ゆっくりしたハタヨガのクラスです。ポーズをとることで、体がスッキリし、心が穏やかになり、体と心の健康を引き出します。

日　時　12月5日～3月13日の木曜日　全13回
（1月2日、1月30日は除く。）
15：00～15：50
対　象　18歳以上の人（高校生は除く。）
定　員　20人　参加費　7，800円
指導者　和田　直子さん（ヨガインストラクター）
申込み　11月14日(木)　16：00に抽選

朝ヨガでマインドフルネス 教室（第3期）

ゆっくりと心地よく動き、朝の新鮮な空気を全身に取りいれていきましょう。マインドフルネスとは、今を大切に生きるための心のエクササイズです。難しいポーズはありません。リラックスして、今朝のご自身の体調や心の状態に気づき、自分にとっての「ちょうどいい」に気づいていきましょう。

日　時　11月20日～3月19日の水曜日　全13回
（1月1日・15日、2月5日・26日、
3月5日は除く。）10：00～10：50
対　象　18歳以上の人（高校生は除く。）
定　員　15人　参加費　7，800円
指導者　かわだ　ゆきみさん
（クリパルヨガ教師/E-RVT500）
（ヨガアライアンス500時間認定）
申込み　10月30日(水)　9：30に抽選

小学生ハンドボール教室

香川銀行　GiraSol　Kagawaの監督及び選手による指導のもとで、小学生を対象とした教室です。
楽しくハンドボールの技術の向上を図ります。

日　時　10月24日・31日、11月7日・14日・21日の
木曜日　全5回　19：00～20：30
対　象　小学4～6年生（ハンドボール経験者）
定　員　40人
参加費　2，500円
指導者　香川銀行GiraSol Kagawa（シラソル）チームさん

カタ～い筋肉・関節を伸ばしてほぐす健康ストレッチ教室（第3期）

様々な健康器具を使用して、身体の骨格・筋肉などに働きかけ、インナーマッスルを活性化し、理想的な体に近づけていく教室です。

日　時　11月29日～3月14日の金曜日　全14回
（12月27日、1月3日は除く。）
10：30～11：30
対　象　18歳以上の人（高校生は除く。）
定　員　20人　参加費　8，400円
指導者　安本　和江さん
（JAFAエアロビクスインストラクター）
申込み　11月15日(金)　10：00に抽選

自力整体教室（第3期）

自力整体とは、無意識のうちに緊張している筋肉を揺さぶり脱力させ、自分自身で整えていくという最近注目されている軽体操です。自分でセルフマッサージしてみませんか？

日　時　11月29日～3月14日の金曜日　全14回
（12月27日、1月3日は除く。）
14：30～15：30
対　象　20歳以上の人
定　員　20人　参加費　8，400円
指導者　ふじい　みきさん（自力整体ナビゲーター）
申込み　11月15日(金)　14：00に抽選

季節のヨガ養生教室（第3期）

「生命の科学」アーユルヴァーダに基づき、季節によって変化する心身のセルフケア（養生）をヨガを通してお伝えします。ゆったりと呼吸して自分自身の感じ方を大切に、季節を通して体が必要とすることに気づいていきましょう。

日　時　11月20日～3月19日の水曜日　全13回
（1月1日・15日、2月5日・26日、
3月5日は除く。）19：10～20：00
対　象　18歳以上の人（高校生は除く。）
定　員　15人　参加費　7，800円
指導者　かわだ　ゆきみさん
（クリパルヨガ教師/E-RVT500）
（ヨガアライアンス500時間認定）
申込み　10月30日(水)　18：30に抽選

小学生ハンドボール教室の申込方法

申込み　9月26日(木)10：00から10月10日（木）15：00
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。定員を超えた場合は抽選。