



香川総合体育館

秋・冬期 スポーツ教室 参加者募集

骨盤底筋群トレーニング「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事が期待できます。

日 時 12月4日～3月12日の木曜日 全14回
(1月1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 8,400円

指導者

申込み 10月30日(木)13:30に抽選



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14日～2月20日の金曜日 全14回
(1月2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

(JAF Aエアロビクスインストラクター)

申込み 10月24日(金) 10:00に抽選



体・心 スッキリ ヨガ教室(第3期)

ポーズをととり、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。ポーズをとすることで、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4日～3月12日の木曜日 全14回
(1月1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 8,400円

指導者 和田 直子さん(ヨガインストラクター)

申込み 10月30日(木) 16:00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14日～2月20日の金曜日 全14回
(1月2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 10月24日(金) 14:00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入れていきましょう。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19日～3月18日の水曜日 全13回
(11月26日、12月31日、1月14日、
2月11日・25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29日(水) 9:30に抽選



季節のヨガ養生教室(第3期)

「生命の科学」アーユルヴェーダに基づき、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19日～3月18日の水曜日 全13回
(11月26日、12月31日、1月14日、
2月11日・25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29日(水) 18:30に抽選



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、高松市香川総合体育館受付までお越しください。定員に達していない場合は、お電話でも申込みが出来ます。



高松市香川総合体育館
高松市香川町川東下1917番地1 TEL087-879-8000

