かわなべスポーツセンター 歌・冬期 スポーツ教室

参加者愿集





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。

ピラティス教室(第3期)

身体を痛めることなく骨盤と背筋を整え、身体のコアを強化する 身体に優しいピラティス教室です。

日 時 12月8日~3月30日 全14回

毎週月曜日(12月29日、1月12日、2月23日は除く。)

10:00~10:50

定 員 18歳以上の女性で25人 参加費 8,400円

指導者 早馬和子さん

(ピラティス リーダーシップコンセプト I&Ⅱ&Ⅲ&Ⅳ取得)

申込み 12月1日(月) 9:30に抽選

夜ヨーガ教室A・Bコース(第3期)

身体の硬い人や運動が苦手な人でも、安心してヨーガに取り組めるよう、ゆったりとしたポーズを取り入れながら心身のバランスを整え体をほぐしていきます。この教室を機に、充実した健康な毎日を過ごしてみませんか?

● Aコース

日 時 12月4日~3月19日 全15回 毎週木曜日(1月1日は除く。)

18:30~19:30

定 員 18歳以上の人で25人 参加費 9,000円

指導者 谷 由紀さん(一真流ヨーガインストラクター)

申込み 11月20日(木) 18:20に抽選

● Bコース

日 時 12月4日~3月19日 全15回 毎週木曜日(1月1日は除く。)

19:45~20:45

定 員 18歳以上の人で25人 参加費 9,000円 指導者 谷 由紀さん(一真流ヨーガインストラクター)

申込み 11月20日(木) 19:35に抽選

親子ふれあい運動教室(第3期)

親子で歌や体を使ったリズム遊びを楽しみ、能力開発・心の成長・人格形成を自然に促し、感受性豊かな心を育むことを目的とした教室です。音楽遊びやテイッシュペ-パ-・タオル等の日常品を使用した遊び、トランポリンやマット・平均台を利用した簡単な体操を通じて、コミュニケーション作りのお手伝いをします。

日 時 1月15日~3月19日 全10回

毎週木曜日

10:30~11:30

定員 1月15日現在1歳6ヶ月~3歳の幼児と保護者(20組)

参加費 6,000円

指導者 高松市コミュニティ・スポーツ指導者会(2人)

申込み 12月4日(木) 10:00に抽選



ストレッチ教室(第3期)

ストレッチポールを使って筋肉を緩め、ストレッチしながら全身 のゆがみを改善し柔軟性を高め、肩こりや腰痛等を緩和し血流をよ くします。どなたでも気軽に参加できる教室です。

日 時 12月8日~3月30日 全14回

毎週月曜日(12月29日、1月12日、2月23日は除く。)

11:00~11:50

定 員 18歳以上の女性で25人 参加費 8,400円

指 導 者 早馬和子さん

(ピラティス リーダーシップコンセプト I&Ⅱ&Ⅲ&Ⅳ取得)

申込み 12月1日(月) 10:30に抽選

スマイルヨーガ教室(第3期)

身体と精神の老化を予防し、より健康的で快適な生活をおくることを目的とする教室です。「体位法」「呼吸法」「瞑想法」をわかりやすく楽しく指導します。

日 時 12月4日~3月19日 全15回

毎週木曜日(1月1日は除く。)

13:30~14:30

定 員 18歳以上の人で25人 参加費 9,000円

指導者 玉井義明さん(TASS認定指導者) 申込み 11月20日(木) 13:15に抽選

からだリフレッシュ体操教室(第3期)

音楽に合わせて軽いリズム体操を行い、日頃動かしていない筋肉の 強化と柔軟性の向上を図ります。生活習慣の改善を目的とした誰で も無理なくできる体操教室です。

日 時 1月19日~3月30日 全10回 毎週月曜日(2月23日は除く。)

14:00~14:55

定 員 18歳以上の人で25人 参加費 6,

指 導 者 三木 祥子さん(健康運動指導士)

申込み 1月5日(月) 13:30に抽選





参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、かわなべスポーツセンタ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。

高松市かわなベスポーツセンター 高松市川部町932-7 1a087-885-4611



かわなべスポーツセンター 秋・冬期スポーツ教室



参加者募集 マール編



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。

水中運動教室(第3期)

体力づくりや健康増進を目的とした水中運動教室です。水中 ウォーキングを中心に、アクアヌードルなどの用具を使ったエクサ サイズも取り入れています。

もっと元気に、ずっと元気でいるために、はじめませんか。

日 時 12月19日~3月27日全12回

毎週金曜日(1月2日・3月6、20日は除く。)

10:00~10:55

定 員 18歳以上の人で30人 参加費 10,800円

指導者 高松市コミュニティ・スポーツ指導者会

申込み 12月5日(金) 9:30に抽選



水中ステップ教室(第3期)

水中の運動効果を最大限に生かし、無理なくスムーズに体を動か すエクササイズです。またダイエット効果が期待できる水中ステッ プ運動と気軽に誰でも簡単に楽しめる生涯スポーツとして人気の ウォーキングなどを取り入れた教室です。

日 時 12月18日~3月19日 全12回 毎週木曜日(1月1日·3月5日は除く。)

11:00~11:55

定 員 18歳以上の人で25人 参加費 10,800円

指導者 松岡令子さん 川畑友香理さん

((公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者)

申込み 12月4日(木) 10:30に抽選



小学生水泳教室(第3期)

「きれいに泳げるようになりたい」、「もっと泳力をつけたい」という水泳が大好きな小学生を募集します。泳力に合わせて無理のないプログラムですので、一緒にレッスンを楽しみましょう。泳げない子でも大丈夫です!

● Aコース

日 時 1月7日~3月25日 全10回 毎週水曜日(2月11日·3月4日は除く。)

17:00~17:55

定 員 小学生20人 参加費 8,000円

指導者 鳥山貴嗣さん 鳥山沙梨さん(TASS認定指導者)

申込み 12月3日(水) 16:30に抽選

● B コース

日時 1月7日~3月25日 全10回 毎週水曜日(2月11日・3月4日は除く。) 18:00~18:55

定員 小学生20人 参加費 8,000円

指導者 鳥山貴嗣さん 鳥山沙梨さん(TASS認定指導者)

申込み 12月3日(水) 17:30に抽選



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、かわなべスポーツセンタ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。







高松市川部町932-7 10 087-885-4611

