牟礼総合体育館　秋・冬期 スポーツ教室 参加者募集

朝ヨーガ教室 Aコース・Bコース（第3期）

朝の新鮮な空気の中で、硬くなった身体を丁寧に伸ばし、ゆっくりとポーズをとっていきます。
同じレベルでA・Bコースの2コースがあります。

日　時　12月11日～3月26日の水曜日　全13回
（1月1日・15日、2月26日は除く。）
(A)9:15～10:15　(B)10:25～11:25
定　員　18歳以上の人で各15人　　参加費　各 7，800円
指導者　谷 由紀さん（IYC SLOW-FLOW YOGAインストラクター）
申込み　11月27日(水)（A)8:50に抽選　(B)10:00に抽選

自力整体教室（第3期）

自分で自身の体をゆっくりと動かしながら、しなやかな体を目指しましょう。１３回の水曜コースと１４回の木曜コースの２コースがあります。

● **水曜コース**

日　時　12月4日～3月19日の水曜日　全13回
（1月1日・15日、2月26日は除く。）
13:30～14:30
定　員　18歳以上の人で15人　　参加費　7，800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27日(水)13:00に抽選

● **木曜コース**

日　時　12月5日～3月13日の木曜日　全14回
（1月2日は除く。）
13:30～14:30
定　員　18歳以上の人で15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14日(木)13:00に抽選

からだスッキリ整うバランスコーディネーション教室（第3期）

簡単なストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしなどを組み合わせ、日常生活動作の機能を改善する教室です。

日　時　11月28日～3月13日の木曜日　全12回
（12月12日、1月2日・30日、2月27日は除く。）
9:30～10:30
定　員　18歳以上の人で15人　　参加費　7，200円
指導者　山根 和子さん（バランスコーディネーター）
申込み　11月21日(木)9:00から先着順

やさしいエアロビクス＆ストレッチ教室（第3期）

音楽を楽しみながらカラダを動かしてストレス発散！！
脂肪燃焼効果がある有酸素運動を行うことで、生活習慣病の予防にも役立つ教室です。

日　時　11月28日～3月13日の木曜日　全12回
（12月12日、1月2日・30日、2月27日は除く。）
10:50～11:50
定　員　18歳以上の人で12人　　参加費　7，200円
指導者　山根 和子さん（JAFA認定エアロビクスインストラクター）
申込み　11月21日(木)10:35に抽選

たのしいフラ教室（第4期）

心を癒す素敵なハワイアンミュージックに合わせて体を動かし、気持ちも体もリフレッシュできる教室です。
和やかな雰囲気で楽しくフラをレッスンします。

日　時　1月10日～3月14日の金曜日　全10回
10:00～11:00
定　員　20歳以上の女性で12人　　参加費　6，000円
指導者　ナニアロハ・ハーラウ・アオ・フラインストラクター
申込み　12月20日(金)9:30から先着順

機能改善体操教室（第3期）

体操を通じて自然で機能的な状態に身体を戻すことで、腰痛や膝痛、肩こりの解消や予防、姿勢や呼吸の改善を目指します。

日　時　12月6日～3月21日の金曜日　全15回
（1月3日は除く。）
13:30～14:30
定　員　18歳以上の人で15人　　参加費　9，000円
指導者　和田 直子さん（機能改善体操普及員）
申込み　11月22日(金)13:00から先着順

アロマでリラックスヨーガ教室（第3期）

ヨーガとアロマの相乗効果により、ストレス解消ができ、より心と体をリラックスさせる癒し効果のある教室です。
週末の夜、疲れた心と体をリフレッシュしませんか。

日　時　11月9日～3月1日の土曜日　全10回
（11月16日・23日、12月14日・21日、1月4日・11日・18日は除く。）　20:00～21:00
定　員　18歳以上の人で15人　　参加費　6，000円
指導者　藤田 佳子さん（一真流ヨーガインストラクター）
申込み　11月2日(土) 19:30から先着順

ヒップホップダンス教室（第3期）

小・中学生を対象に、ヒップホップの振り付けの元となる様々なステップなど、基礎から楽しくダンスを学ぶ教室です。

日　時　11月21日～3月13日の木曜日　全15回
（1月2日、2月6日は除く。）
19:00～20:00
対　象　小・中学生（初心者）
定　員　20人　　参加費　7，500円
指導者　山地 孝幸さん（COBY）
申込み　11月7日(木)18:30に抽選

参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、**高松市牟礼総合体育館受付**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可能です。

高松市牟礼総合体育館
高松市牟礼町牟礼152－10
TEL 087－845－7060