



西部運動センター 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。

月曜ヨガ教室(第3期)

深いゆったりとした呼吸に合わせて、無理のないポーズを行います。体の柔軟性が向上して、肩こり・腰痛が改善され、体のラインも引き締まっていきます。

日 時 12月15日～3月30日の月曜日 全13回
(12月29日、1月12日、2月23日は除く。)
10:00～11:30

定 員 50人 参加費 7,800円
指導者 今村和子さん(香川ヨーガ道友会)
申込み 12月1日(月)11:30に抽選



キッズトランポリン教室(第3期)

トランポリン上の跳躍により、空間における身体のコントロール能力を養います。

日 時 1月14日～3月11日の水曜日 全8回
(2月11日は除く。)
15:15～16:45

定 員 令和7年4月1日現在で4歳から5歳の幼児と
小学1・2年生で24人

指導者 参加費 4,000円
申込み 高松市トランポリン協会

12月10日(水)10時から12月24日(水)15時までに
二次元コードを読み取り、申込フォームからエントリー
定員を超える場合は抽選



ラージボール卓球教室(第3期)

通常の卓球ボールより、直径が大きいため年齢に関係なくラリーが続き、サーブレシーブの差がなく誰にでも楽しめます。基礎から試合ができるまでをカリキュラムに沿って指導します。

日 時 1月23日～3月13日の金曜日 全8回
9:30～11:30

定 員 20歳以上の人で24人 参加費 4,800円
指導者 高松市卓球協会
申込み 1月9日(金)13:30に抽選



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、**高松市西部運動センター受付**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。

高松市西部運動センター
高松市鬼無町鬼無10-2
TEL 087-885-3344

