西部運動センター　秋・冬期 スポーツ教室 参加者募集

月曜ヨーガ教室（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9日～3月24日の月曜日　全12回
（12月30日、1月6･13日、2月24日は除く。）
10:00～11:30
定　員　50人　　参加費　7，200円
指導者　今村和子さん（香川ヨーガ道友会）
申込み　11月18日(月)11:30に抽選

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31日～3月21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17日(金) 13:30に抽選

終了 受付

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15日～3月12日の水曜日　全8回
（2月12日は除く。）
15:15～16:45
定　員　4歳から5歳の幼児（令和6年4月1日現在）で24人
参加費　4，000円
指導者　高松市トランポリン協会
申込み　12月25日(水) 14:00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