



高松市総合体育館

SPORTS EVENT

2025

秋冬号

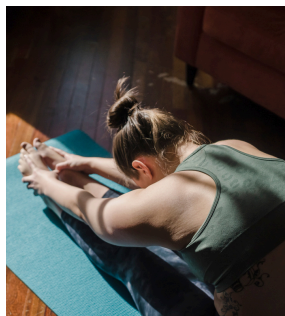
※講師はすべて、「TASS」の資格保持者です。



ストレッチ&スロートレーニング

若々しく健康な身体作りに

ゆっくりとした動作で行う筋肉トレーニング。器具等は使わないので関節などへの負担が少ないです。



第3期 どなたでも 30人(先着)

日時：10月15日～12月17日まで
毎週水曜日 全10回
10:00～11:30

申込：9月17日(水) 9:30～

参加費：6,000円

指導者：大西多江子さん

第4期 どなたでも 30人(先着)

日時：令和8年1月7日～3月18日まで
(2月11日は除く。)
毎週水曜日 全10回
10:00～11:30

申込：12月17日(水) 9:30～

参加費：6,000円

指導者：大西多江子さん



フィットネスヨーガ

初心者さんも大歓迎！

簡単な筋トレや全身を伸ばすストレッチ、ヨーガの姿勢・体位を基に苦手な方も安心して出来ます。

第3期 18歳以上の方 Aコース30人・Bコース60人(抽選)

日時：毎週水曜日 全14回

11月26日～令和8年3月18日まで
(12月31日、2月11日・18日は除く。)

Aコース：18:15～19:15

Bコース：19:30～20:30

申込：11月12日(水)

Aコース 17:30～

Bコース 19:00～

参加費：8,400円

指導者：藤田佳子さん



インドアテニス 生涯スポーツの1つ

テニスの基礎から、ゲームまで楽しみながら体力作りをしましょう♪

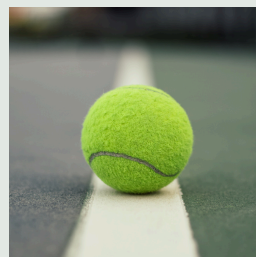
第1期 20歳以上の方45人(抽選)

11月13日～12月22日まで
(11月24日、12月11日は除く。)
毎週月曜・木曜日 全10回
9:30～11:30

申込：11月6日(木) 9:00～

参加費：6,000円

指導者：高松市テニス協会指導員
瀧本コーチ・長尾コーチ



第2期 20歳以上の方45人(抽選)

令和8年1月5日～2月16日まで
(1月12日・15日・19日は除く。)
毎週月曜・木曜日 全10回
9:30～11:30

申込：12月22日(月) 9:00～

参加費：6,000円

指導者：高松市テニス協会指導員
瀧本コーチ・長尾コーチ

楽しいフラダンス

心も体もしっかりリフレッシュ♪

ハワイアンミュージックに合わせて体を動かすことで楽しく心も癒しましょう。

第3期

9月29日～12月22日まで
(10月13日、11月3日・24日は除く。)

毎週月曜日 全10回

経験者：10:00～11:00

初心者：11:15～12:15

申込：9月22日(月) 9:30～

参加費：6,000円

第4期

令和8年1月5日～3月23日まで
(1月12日・19日、2月23日は除く。)

毎週月曜日 全9回

経験者：10:00～11:00

初心者：11:15～12:15

申込：12月22日(月) 9:30～

参加費：5,400円

備考

対象者：20歳以上の女性
各コース20人(抽選)

指導者：ナニアロハ・ハーウラ・
アオ・フラ インストラクター



お問い合わせ

(公財)高松市スポーツ協会 高松市総合体育館

TEL：087-822-0211

休館日：火曜日 営業時間：9:00～22:00

協会ホームページ▶





高松市総合体育館

SPORTS EVENT

※講師はすべて、「TASS」の資格保持者です。

2025

秋冬号



転倒・骨折予防運動教室

高齢者向け、簡単に筋力をつけよう！

高齢者が自立した生活を送るうえで必要な筋量・筋力を維持し、要介護状態になることを未然に防ぐとともに、継続的な運動習慣を身につけ介護予防の推進及び健康寿命の延伸を目指そう！

第3期 60歳以上の方 30人(先着)

日時：12月12日～3月13日まで第2・第4金曜日 全7回

時間：13:30～14:30

申込：11月28日(金) 13:00～

参加費：4,200円

指導者：松山哲也さん



簡単ヨーガ

姿勢の歪みをなおしましょう

簡単なヨーガのアーサナ(姿勢・体位)を行いながら呼吸が体を変えていくのを感じましょう。



第3期 18歳以上の方 30人(先着)

日時：11月27日～令和8年3月19日まで(1月1日、2月12日・19日は除く。)

毎週木曜日 全14回

13:30～14:30

申込：11月13日(木) 13:00～

参加費：8,400円

指導者：請川香奈恵さん

キッズ体操

協調性を促す！

走る・ボール遊び・跳ぶ・ける・バランス・柔軟性などの多様な運動を行いながら能力の向上を目指します♪

第2期 令和7年4月1日現在で、4～5歳の幼児 20人(抽選)

日時：11月6日～12月18日まで

毎週木曜日 全7回

16:00～17:00

申込：10月1日(水) 9:00から

10月20日(月) 17:00までにQRコードから申込

参加費：3,500円

指導者：高松市コミュニティ・スポーツ指導者会



美しいボディを作るピラティス

呼吸法で全身を鍛えよう！

身体の芯(コア)の筋肉を鍛え、強くしなやかにし、ゆったりとした動きと呼吸法で全身を鍛える事により、集中力、筋力、柔軟性、調整力を養い均整のとれた身体をつくりましょう。

第3期 18歳以上の女性 30人(抽選)

12月4日～令和8年3月19日まで(1月1日・15日は除く。)

毎週木曜日 全14回

時間：9:30～10:20

申込：11月27日(木) 9:00～

参加費：8,400円

指導者：斉藤 元子さん



ボディシェイプ&からだ機能改善体操

体全身を使ってご家庭でも簡単に脂肪燃焼やスタミナアップを目指しましょう♪

効果的にエクササイズができる♪

第3期

10月3日～12月19日まで(10月31日、11月28日は除く。)

毎週金曜日 全10回

10:30～11:30

申込：9月19日(金) 10:00～

参加費：6,000円

第4期

令和8年1月9日～3月13日まで

毎週金曜日 全10回

10:30～11:30

申込：12月19日(金) 10:00～

参加費：6,000円

備考

対象者：20歳以上の女性
30人(抽選)

指導者：本台理恵さん



お問い合わせ

(公財)高松市スポーツ協会 高松市総合体育館

TEL: 087-822-0211

休館日：火曜日 営業時間：9:00～22:00

協会ホームページ▶

