

高松市亀水運動センター 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。

自力整体教室(第3期)

毎日の生活の中で知らず知らずのうちに緊張している筋肉を、簡単な動きでやさしくほぐして整える教室です。セルフマッサージで健康を維持しましょう！

日 時 12月22日～3月30日の月曜日 全12回
(12月29日、1月12日、2月23日は除く。)
13:30～14:30
定 員 20歳以上の人で18人
参 加 費 7,200円
指 導 者 矢上予防医学研究所認定
自力整体ナビゲーター ふじいみきさん
申 込 み 12月8日(月) 13:00に抽選



キッズ体操教室(第3期)

令和7年4月1日現在で3歳から5歳の幼児を対象に、多くの遊びを取り入れながらマット運動・鉄棒・トランポリンなどの器具を使った運動を行います。

日 時 1月21日～3月18日の水曜日 全8回
(2月11日は除く。)
16:15～17:15
定 員 令和7年4月1日現在で、3～5歳の幼児20人
参 加 費 4,000円
指 導 者 高松市コミュニティ・スポーツ指導者会指導員
申 込 み 1月7日(水) 9:30に抽選



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に参加費を持って、高松市亀水運動センター 受付までお越しください。

定員に達しなかった場合は先着順で受け付けますので、お電話でお問い合わせください。

高松市亀水運動センター
高松市亀水町458-1 TEL 087-881-0182

