

東部運動公園 秋・冬期 スポーツ教室 参加者募集



講師はすべて、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。

からだの調子を整えるヨガ教室 第3期

からだの小さな不調は積み重なると、心まで重くしてしまうものです。
伸びやかに体を動かして調子を整え、豊かな生活を送りましょう！
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。
身体の硬い人や、運動が苦手な方も安心してご参加ください。

※同じレベルで、A・Bの2コースがあります。

日 時 12月5日～3月13日の毎週金曜日 全14回

Aコース 18:30～19:30

Bコース 19:45～20:45

対象者 18歳以上の人

定 員 各コース抽選25人 参加費 8,400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14日(金)から11月21日(金)午前9時～午後8時まで
に、電話または同公園管理事務所までお越しください。
なお、定員を超えた場合、11月22日(土)に抽選を行い、
当選者の方に連絡いたします。(連絡がない場合は落選と
させていただきます。)



からだすっきりらくらく体操教室 第3期

『自分の健康は自分で守る』『自分の身体は自分で整える』
こんな想いを叶えてくれるのが、ボディキネシス(機能改善体操)
です。”ほぐして、のばして、引き締める”簡単な体操を通して
腰痛や肩こりなどの原因を解消します。

日 時 12月8日～3月23日の毎週月曜日 全12回
(12月29日、1月5日、1月12日、2月23日は除く)

13:30～14:30まで

対象者 18歳以上の人

定 員 先着11人 参加費 7,200円

指導者 健康体操普及員 和田 直子さん

申込み 12月1日(月)午後1時から同公園第4会議室まで参
加費を持ってお越しください。



バランスコーディネーション教室 第3期

誰でもできる簡単なストレッチや簡単な筋力トレーニング、
関節ほぐしなどを総合的に組み合わせ、バランス機能改善を始め、
筋力バランスや骨格バランス、さらには自律神経のバランスを
整えることができます。

日 時 12月11日～3月19日の毎週木曜日 全10回

19:30～20:30まで

(1月1日、1月8日、1月29日、2月5日、3月5日は除く)

対象者 18歳以上の人

定 員 先着10人 参加費 6,000円

指導者 バランスコーディネーター 山根 和子さん

申込み 11月27日(木)午後7時から同公園管理事務所まで参
加費を持ってお越しください。

魁！美文字塾！（東部硬筆教室）第3期

『文字は人なり』と言うように、文字は人柄やその人が持つ
教養までも表します。

字が綺麗で損をすることはありません！綺麗な字は一生の宝です。

あなたもこの硬筆教室で美文字を手に入れてみませんか？！

日 時 1月10日～3月14日の毎週土曜日 全10回

9:30～10:30まで

対象者 小学4年生以上の人

定 員 先着15人 高校生まで5,000円 大人6,000円

指導者 岡山書道学院 墨潮会役員 阿部 美帆子さん

申込み 11月8日(土)午前9時から同公園管理事務所まで
参加費を持ってお越しください。



ご希望の方は、各申込み内容にしたがって同公園管理事務所まで。
ご質問等ございましたらお気軽にお問い合わせください。

高松市立東部運動公園 高松市高松町1347-1
TEL (087) 843-9446



