

東部運動公園 秋・冬期 スポーツ教室 参加者募集

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13日～3月21日の毎週金曜日 全14回
(1月3日は除く)

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29日(金)から12月5日(木)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、12月6日(金)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。)



参加ご希望の方は、各教室の申込み内容にしたがって、同公園管理事務所まで。

ご質問等ありましたら、お気軽にお問い合わせください。

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

TEL 087-843-1057



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12日～3月27日の毎週木曜日 全11回

19:30～20:30まで

(1月2日、1月9日、2月6日、3月6日、3月20日は除く)

対象者 18歳以上の人

定員 先着10人 参加費 6,600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28日(木)午後8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。



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16日～3月24日の毎週月曜日 全12回

(12月30日、1月13日、2月24日は除く)

13:30～14:30まで

対象者 18歳以上の人

定員 先着10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 11月25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。

