

高松市ヨット競技場

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。

男性のためのストレッチ教室（第4期）

凝り固まった筋肉を気持ちよく伸ばしてあげて心身ともにすっきり！！筋肉の緊張をほぐして正しい姿勢やけがのしにくい体づくりに効果のある教室です。

日時 1月19日～3月23日の月曜日 全9回
(2月23日は除く。)

9:30～10:30

定員 18歳以上の男性 25人 参加費 5,400円

指導者 山根 和子さん（健康運動指導士）

申込み 1月5日（月） 9:00に抽選

※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能



心とからだを整うバランスコーディネーション教室(水曜日コース)第3期

年齢問わず、誰にでもできる簡単な関節ほぐしやストレッチ、筋力トレーニングなどを総合的に組み合わせたプログラムで筋力、骨格、自律神経のバランスを整える教室です。

日時 12月3日～3月25日の水曜日 全8回

(第2、第3水曜日と12月31日は除く。)

13:00～14:00

定員 18歳以上の女性 30人 参加費 4,800円

指導者 山根 和子さん（健康運動指導士）

申込み 11月26日（水） 12:30に抽選

※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能



やさしいエアロビクス教室（第4期）

音楽に乗りながら、楽しく有酸素運動が行えます。脂肪燃焼効果も期待でき、生活習慣病の予防にも効果的な教室です。

日時 1月19日～3月23日の月曜日 全9回
(2月23日は除く。)

11:00～12:00

定員 どなたでも 25人 参加費 5,400円

指導者 山根 和子さん（健康運動指導士）

申込み 1月5日（月） 10:30に抽選

※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能

骨盤体操&フットマッサージ教室（第3期）

ゆっくりとした動きをたくさん使ったトレーニング、ストレッチを行い、全身の血行をよくしたあと、後半はリラックスして足のセルフマッサージを行っていきます。脂肪燃焼効果も期待でき、生活習慣病の予防にも効果的な教室です。

日時 12月5日～3月27日の金曜日 全15回
(1月2日、3月20日は除く。)

10:00～11:00

定員 どなたでも 25人 参加費 9,000円

指導者 伊勢 桂子（AFAA認定フィットネスインストラクター）

申込み 11月21日（金） 9:30に抽選

※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能



美しいボディを作るピラティス教室（第3期）

身体の芯（コア）の筋肉を鍛え、強くしなやかにし、姿勢のゆがみを整えることで身体のバランスを回復させ、ゆったりとした動きと呼吸法で全身を鍛えることにより、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ることを目標とした教室です。

日時 12月3日～3月25日の水曜日 全15回
(12月31日、2月11日は除く。)

15:00～15:50

定員 18歳以上の女性で30人 参加費 9,000円

指導者 斉藤 元子さん（FTPマットピラティスインストラクター）

申込み 11月19日（水） 14:30に抽選

※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能

ゆっくりヨガ教室（第3期）

ヨガのアーサナ（姿勢・体位）を基に、簡単な筋トレや全身を伸ばすストレッチを行います。ヨガ未経験の方はもちろん、ヨガのポーズをキープするのが苦手な経験者も、安心して受講できる教室です。

日時 12月4日～3月19日の木曜日 全15回
(1月1日は除く。)

9:30～10:30

定員 18歳以上の女性で25人 参加費 9,000円

指導者 藤田 佳子さん（一真流ヨーガインストラクター）

申込み 11月20日（木） 9:00に抽選

※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能

心とからだを整うバランスコーディネーション教室（金曜日コース）第3期

年齢問わず、誰にでもできる簡単な関節ほぐしやストレッチ、筋力トレーニングなどを総合的に組み合わせたプログラムで筋力、骨格、自律神経のバランスを整える教室です。

日時 12月5日～3月13日の金曜日 全14回
(1月2日は除く。)

14:00～15:00

定員 18歳以上の女性で25人 参加費 8,400円

指導者 山根 和子さん（健康運動指導士）

申込み 11月21日（金） 13:30に抽選

※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能

参加ご希望の方は、各教室の申込日時に
高松市ヨット競技場までお越しく下さい。

定員に達していない場合は、
お電話でも申込み可能です。

高松市ヨット競技場
高松市浜ノ町67-1
TEL087-822-1668

