



親子で楽しく リトミック体操教室

4月10日～4月27日までの
毎週月・金曜日 全6回
10:30～11:30

対象者 令和8年4月1日現在1歳6ヵ月～3歳の幼児と保護者 30組
申込日 3月1日(月)9:00～QRコードより先着
参加費 1組 3,600円
講師 高松市コミュニティ・スポーツ指導者



2026 春期

スポーツ・イベント教室

takamatsu sports
association

会場 高松市総合体育館

教室講師
TASS認定指導者
～TASSとは～



他施設の教室



詳しくはこちら

月曜日

楽しいフラ教室

4月6日～6月22日まで 全10回
(5月4日、6月8日は除く。)
10:00～11:00

対象者 20歳以上の女性 20人
申込日 3月23日(月)9:30～(抽選)
参加費 6,000円
講師 ナニアロハ・ハーウラ・アオ・フラ



木曜日

美しいボディを作るピラティス教室

4月2日～7月9日まで 全14回
9:30～10:30

対象者 18歳以上の女性限定 30人
申込日 3月19日(木)9:00～(抽選)
参加費 8,400円
講師 斉藤 依那 FITマットピラティスインストラクター



水曜日

筋膜リリース&マットピラティス教室

4月8日～6月24日まで 全10回
(4月29日、5月6日は除く。)
10:00～11:00

対象者 18歳以上どなたでも 20人
申込日 3月25日(水)9:30～先着順
参加費 6,000円
講師 生西 聖治
(一社)日本トレーナー協会



木曜日

キッズ体操教室

5月28日～7月9日まで 全7回
16:00～17:00

対象者 令和8年4月1日現在で4～5歳20人
申込日 5月1日(金)9:00～
QRコードから先着順
参加費 3,500円
講師 高松市コミュニティスポーツ指導者



水曜日

フィットネスヨガ教室

4月8日～7月29日まで 全15回
(4月29日、5月6日は除く。)

Aコース 18:15～19:15
Bコース 19:30～20:30

対象者 18歳以上どなたでも (抽選)
申込日 3月11日(水) Aコース 17:30～ 30人
Bコース 19:00～ 60人
参加費 9,000円
講師 藤田 佳子 一真流ヨーガインストラクター



NEW

金曜日

ボディシェイプ&からだ機能改善体操教室

4月10日～6月26日まで 全11回
(5月8日は除く。)
10:30～11:30

対象者 20歳以上の女性限定 30人
申込日 3月13日(金)10:00～先着順
参加費 6,600円
講師 本台 理恵
日本スポーツ協会公認スポーツ指導者



第2・4金曜日

転倒・骨折予防運動教室

4月10日～7月24日まで 全7回
(5月8日は除く。)
13:30～14:30

対象者 60歳以上 30人
申込日 3月13日(金)13:00～先着順
参加費 4,200円
講師 松山 哲也 貯筋運動指導者



木曜日

簡単ヨガ教室

4月2日～7月23日まで 全15回
(4月9日、7月16日は除く。)
13:30～14:30

対象者 18歳以上どなたでも 30人
申込日 3月19日(木)13:00～先着順
参加費 9,000円
講師 請川 香奈恵 一真流ヨーガインストラクター



【お問合せ】 公益財団法人高松市スポーツ協会
平日・土日祝 9:00～22:00 (火曜日休館日)

TEL: 087-822-0211

教室のお申込みは、申込日に高松市総合体育館へお越しください。

