

# 国分寺B&G海洋センター 春期 スポーツ教室等参加者募集



## やさしい身体ケア教室(第1期)

日々の生活の中で、硬くなった筋肉をほぐしたり、伸ばしたりしていきます。血流が良くなり、気持ち良く身体がほぐれてきたら、簡単なエクササイズで身体を整えます。

日時 4月14日～7月28日 第2・4金曜日  
全8回  
10:30～11:30

定員 18歳以上の人で20人 参加費 4,800円  
指導者 谷由紀さん(IYC SLOW-FLOW YOGAインストラクター)  
申込 3月24日(金)10:00から先着順



## ジュニアソフトテニス教室(第1期)

ソフトテニスの基本技術を学び、ゲームの楽しさを体験する入門教室です。

日時 5月11日～7月20日の木曜日 全10回  
(6月22日は除く。)予備日7月27日  
17:00～18:30

対象 小学生  
定員 30人 参加費 5,000円  
指導者 (公財)日本スポーツ協会ソフトテニスコーチ2人  
申込 4月15日(土)10:00から先着順



## 夜のピラティス教室(第1期)

仕事に家事、毎日同じ姿勢で過ごす身体はいろいろなところに凝りや歪みが出てきます。心地よく身体をほぐし、心も体もリフレッシュして爽やかな明日をむかえましょう。

日時 4月11日～6月20日の火曜日 全10回  
(5月2日は除く。)  
19:30～20:30

定員 18歳以上の人で30人 参加費 6,000円  
指導者 白玖 真由美さん(ピラティスインストラクター)  
申込 3月14日(火)19:00から先着



## キッズテニス教室(第1期)

小学生を対象に、いろいろな運動を交えながら楽しくテニスを行う入門教室です。

日時 5月12日～7月14日の金曜日 全10回  
17:00～18:30

対象 小学生  
定員 30人 参加費 5,000円  
指導者 TASS認定指導者 2名  
申込 4月22日(土)10:00から先着順



## 肩こり腰痛スッキリ体操教室(第1期)

肩こりや腰痛が起こるには必ず原因があります。柔軟性を高め、姿勢を整えて、身体の使い方を正しく覚えていくことで、肩や腰の不快感を解消していきましょう。

日時 4月5日～6月14日の水曜日 全10回  
(5月3日は除く。)  
13:30～14:30

定員 18歳以上の人で20人 参加費 6,000円  
指導者 白玖 真由美さん(フィットネスインストラクター)  
申込 3月15日(水)13:00から先着



## ゆっくりヨガ教室(第2期)

毎回簡単なヨガポーズをとることによって、日々の生活で浅くなっている呼吸を意識して身体の変化を感じ、呼吸とポーズで硬くなった心と身体をほぐし、整えていきます。

日時 7月6日～9月21日の木曜日 全10回  
(8月3・17日は除く。)  
13:30～14:30

定員 18歳以上の人で30人 参加費 6,000円  
指導者 谷由紀さん(IYC SLOW-FLOW YOGAインストラクター)  
申込 6月8日(木)13:00から先着



## ゆっくりヨガ教室(第1期)

毎回簡単なヨガポーズをとることによって、日々の生活で浅くなっている呼吸を意識して身体の変化を感じ、呼吸とポーズで硬くなった心と身体をほぐし、整えていきます。

日時 4月6日～6月15日の木曜日 全10回  
(5月4日は除く。)  
13:30～14:30

定員 18歳以上の人で30人 参加費 6,000円  
指導者 谷由紀さん(IYC SLOW-FLOW YOGAインストラクター)  
申込 3月16日(木)13:00から先着



## スマートフォン教室(前期)

「スマホ認定講師」が、スマートフォンの使い方、活用方法を丁寧にお伝えいたします。

日時 4月～9月までの毎月、第1・3金曜日  
(5月5日は除く。)  
13:30～15:00

定員 18歳以上の人で各回10人 受講料、テキスト代は無料  
申込 国分寺B&G海洋センターにて電話受付

教室・イベント等の情報をいち早くお届け  
高松市国分寺B&G海洋センターの  
LINE友だち登録はこちらから!



裏面も見てね

## プールで障がい児カヌー体験

障がいのある小学1年生から高校生までを対象に、プールでカヌーを体験し、海洋性スポーツを楽しみます。

日時 5月27日(土)  
10:00～正午まで  
定員 10人 参加費 無料  
指導者 香川県パラカヌー協会  
申込 5月13日(土) 10:00から先着順



## 小学生スイミング教室

小学生を対象に、遊びを交えながら水泳の基本を学び、クロールで25mを息継ぎしながら正しいフォームで泳げるようになることを目標とし、泳ぐことに興味をもってもらいます。

日時 6月6日～7月25日 毎週火曜日 全8回  
18:00～19:00  
定員 30人 参加費 5,600円  
指導者 日本スポーツ協会公認水泳コーチ  
申込 5月21日(日) 18:00から先着順



## 前期ジュニアカヌークラブ員・カヌークラブ員募集

カヌーを中心とした海洋性スポーツや水辺の活動を通じて、その楽しさや自然の偉大さ、厳しさを体感し、行動性・自主性・他人への思いやりなど「豊かな人間性」、「生きる力」を育みます。

日時 5月27日～7月29日 毎週土曜日 全10回  
①「ジュニアカヌークラブ」13:00～14:30  
②「カヌークラブ」15:00～17:00  
定員 ①15人 ②25人  
参加費 各7,000円  
指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員  
申込 ①5月13日(土) 13:00から先着順  
②5月13日(土) 13:30から先着順



## カヌー・SUP体験

小学1年生以上を対象に、カヌーやSUPを中心とした海洋性レクリエーション体験を通じて、水辺の楽しさ、自然の偉大さや厳しさを学びます。

日時 6月11日(日)  
「午前の部」10:00～正午  
「午後の部」14:00～16:00  
予備日 6月18日(日)  
定員 各20人 参加費 700円  
指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員  
申込 5月28日(日) 13:00から先着順



## プールでカヌー等ウォータースポーツ体験会

小学生から高校生までを対象に、カヌーやSUPを中心とした海洋性レクリエーション体験を通じて、その楽しさを感じ興味をもってもらい、またライフジャケット浮遊体験で、安全に水辺で活動ができることを体験します。

日時 5月28日(日)  
「前半の部」10:00～正午まで  
「後半の部」14:00～16:00  
定員 各15人 参加費 700円  
指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員等  
申込 5月14日(日) 13:00から先着順



## カヌー等海洋性スポーツ教室

小学1年生以上を対象に、カヌーを中心とした海洋性スポーツや水辺の活動を通じて、その楽しさや自然の偉大さ、厳しさを体験し、行動性・自主性・他人への思いやりなど生きる力を育みます。

日時 7月2日～7月30日 毎週日曜日 全5回  
10:00～正午  
予備日 8月13日(日)  
定員 20人 参加費 3,500円  
指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員  
申込 6月11日(日) 13:00から先着順



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、国分寺B&G海洋センター受付までお越しください。定員に達していない場合はお電話でも申込み可能です。



国分寺B&G海洋センター  
高松市国分寺町新名2069-1  
TEL 087-874-4311

