

西部運動センター 春期 スポーツ教室 参加者募集



月曜ヨガ教室(第1期)

深いゆったりとした呼吸に合わせて、無理のないポーズを行います。体の柔軟性が向上して、肩こり・腰痛が改善され、体のラインも引き締まっていきます。

日時 4月10日～7月24日の月曜日 全15回
(7月17日は除く。)
10:00～11:30

定員 50人 参加費 9,000円
指導者 今村和子さん(香川ヨガ道友会)
申込 3月20日(月)11:30に抽選

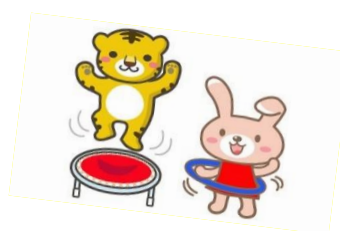


キッズトランポリン教室(第1期)

トランポリン上の跳躍により、空間における身体のコントロール能力を養います。

日時 5月10日～6月28日の水曜日 全8回
15:15～16:45

定員 4歳から5歳の幼児(令和5年4月1日現在)で24人
参加費 4,000円
指導者 高松市トランポリン協会
申込 4月26日(水) 14:00に抽選

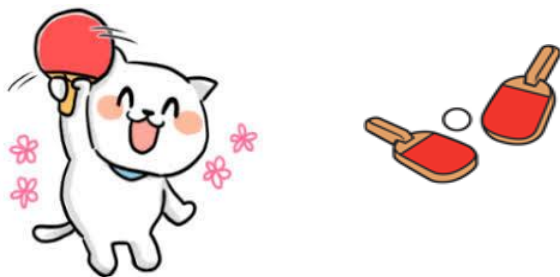


ラージボール卓球教室(第1期)

通常の卓球ボールより、直径が大きいため年齢に関係なくラリーが続き、サーブレシーブの差がなく誰にでも楽しめます。基礎から試合ができるまでをカリキュラムに沿って指導します。

日時 5月19日～7月7日の金曜日 全8回
9:30～11:30

定員 20歳以上の人で24人 参加費 4,800円
指導者 高松市卓球協会
申込 4月28日(金) 13:30に抽選



ステップアップバドミントン教室

経験に応じてクラス分けを行い、初心者は基礎から試合ができるまでをカリキュラムに沿って指導します。

日時 5月11日～6月29日の木曜日 全8回
19:00～21:00

定員 高校生以上の人で40人 参加費 4,800円
指導者 高松市バドミントン協会
申込 4月20日(木) 10:00に抽選



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に高松市西部運動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。

高松市西部運動センター
高松市鬼無町鬼無10-2
TEL 087-885-3344