

# かわなベスポーツセンター 春期 スポーツ教室

## 参加者募集 室内編

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。

### 美しいボディを作るピラティス教室(第1期)

身体を痛めることなく骨盤と背筋を整え、身体のコアを強化する身体に優しいピラティス教室です。

日時 4月7日～7月14日 全13回  
毎週月曜日(4月28日、5月5日は除く。)  
10:00～10:50

定員 18歳以上の女性で25人 参加費 8,400円  
指導者 早馬和子さん  
(ピラティス リーダーシップ コンセプト I & II & III & IV取得)

申込み 3月31日(月) 9:30に抽選



### 全身すっきりストレッチ教室(第1期)

ストレッチボールを使って筋肉を緩め、ストレッチしながら全身のゆがみを改善し柔軟性を高め、肩こりや腰痛等を緩和し血流をよくします。どなたでも気軽に参加できる教室です。

日時 4月7日～7月14日 全13回  
毎週月曜日(4月28日、5月5日は除く。)  
11:00～11:50

定員 18歳以上の女性で25人 参加費 8,400円  
指導者 早馬和子さん  
(ピラティス リーダーシップ コンセプト I & II & III & IV取得)

申込み 3月31日(月) 10:30に抽選



### 夜のヨーガ教室 A・Bコース(第1期)

身体の硬いや運動が苦手な人でも、安心してヨーガに取り組めるよう、ゆったりとしたポーズを取り入れながら心身のバランスを整え体をほぐしていきます。この教室を機に、充実した健康な毎日を過ごしてみませんか？

#### ● Aコース

日時 4月10日～7月24日 全15回  
毎週木曜日(5月8日は除く。)  
18:30～19:30

定員 18歳以上の人で25人 参加費 9,000円  
指導者 谷 由紀さん(一真流ヨーガインストラクター)

申込み 3月13日(木) 18:20に抽選



#### ● Bコース

日時 4月10日～7月24日 全15回  
毎週木曜日(5月8日は除く。)  
19:45～20:45

定員 18歳以上の人で25人 参加費 9,000円  
指導者 谷 由紀さん(一真流ヨーガインストラクター)

申込み 3月13日(木) 19:35に抽選

### スマイルヨーガ教室(第1期)

身体と精神の老化を予防し、より健康的で快適な生活をおくることを目的とする教室です。「体位法」「呼吸法」「瞑想法」をわかりやすく楽しく指導します。

日時 4月10日～7月24日 全15回  
毎週木曜日(5月8日は除く。)  
13:30～14:30

定員 18歳以上の人で25人 参加費 9,000円  
指導者 玉井義明さん(TASS認定指導者)

申込み 3月13日(木) 13:15に抽選



### からだリフレッシュ体操教室(第1期)

ストレッチボールやボールを使い、体を整えた後、音楽に合わせて楽しく体操をすることで血流を良くし、体を軽くしていきます。自重トレーニングやストレッチを行い、帰る頃には体も心もスッキリ！リフレッシュ！間違いなし！な体操教室です。

日時 4月7日～6月16日 全10回  
毎週月曜日(5月5日は除く。)  
14:00～14:55(体育館)

定員 18歳以上の人で25人 参加費 6,000円  
指導者 三木祥子さん(健康運動指導士)

申込み 3月31日(月) 13:30に抽選



### 親子ふれあい運動教室(第1期)

親子で歌や体を使ったリズム遊びを楽しみ、能力開発・心の成長・人格形成を自然に促し、感受性豊かな心を育てることを目的とした教室です。音楽遊びやティッシュペーパー・タオル等の日用品を使用した遊び、トランポリンやマット・平均台を利用した簡単な体操を通じて、コミュニケーション作りのお手伝いをします。

日時 4月10日～6月19日 全10回  
毎週木曜日(5月8日は除く。)  
10:30～11:30

定員 1歳6ヶ月～3歳の幼児と保護者(20組) 参加費 6,000円  
(4月10日現在)

指導者 高松市コミュニティスポーツ指導者会(2人)

申込み 3月13日(木) 10:00に抽選



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、かわなベスポーツセンター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。

高松市かわなベスポーツセンター  
高松市川部町932-7

# かわなベスポーツセンター 春期 スポーツ教室 参加者募集 フール編

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。

## カラダにやさしい水中運動教室(第1期)

体づくりや健康増進を目的とした水中運動教室です。水中ウォーキングを中心に、アクアヌードルなどの用具を使ったエクササイズも取り入れています。

もっと元気に、ずっと元気であるために、はじめませんか。

日時 4月11日～6月27日 全12回  
毎週金曜日

10:00～10:55

定員 18歳以上の人で30人 参加費 10,800円

指導者 高松市コミュニティスポーツ指導者会

申込み 3月21日(金) 9:30に抽選



## 小学生水泳教室 A・Bコース(第1期)

「きれいに泳げるようになりたい」、「もっと泳力をつけたい」という水泳が大好きな小学生を募集します。泳力に合わせて無理のないプログラムですので、一緒にレッスンを楽しみましょう。泳げない子でも大丈夫です!

### ● Aコース

日時 4月9日～6月18日 全10回  
毎週水曜日(4月30日は除く。)

17:00～17:55

定員 小学生20人 参加費 8,000円

指導者 鳥山貴嗣さん 鳥山沙梨さん(TASS認定指導者)

申込み 3月26日(水) 16:30に抽選



## 脂肪燃焼水中ステップ教室(第1期)

水中の運動効果を最大限に生かし、無理なくスムーズに体を動かすエクササイズです。またダイエット効果が期待できる水中ステップ運動と気軽に誰でも簡単に楽しめる生涯スポーツとして人気のウォーキングなどを取り入れた教室です。

日時 4月3日～6月26日 全12回  
毎週木曜日(5月8日は除く。)

11:00～11:55

定員 18歳以上の人で25人 参加費 10,800円

指導者 松岡令子さん 川畑友香理さん  
((公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者)

申込み 3月27日(木) 10:30に抽選



### ● Bコース

日時 4月9日～6月18日 全10回  
毎週水曜日(4月30日は除く。)

18:00～18:55

定員 小学生20人 参加費 8,000円

指導者 鳥山貴嗣さん 鳥山沙梨さん(TASS認定指導者)

申込み 3月26日(水) 17:30に抽選



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、かわなベスポーツセンター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。



高松市かわなベスポーツセンター  
高松市川部町932-7  
Tel 087-885-4611

