

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

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3日～7月3日 全14回
毎週月曜日
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13日(月) 9:30に抽選



ストレッチ教室(第1期)

ストレッチポ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3日～7月3日 全14回
毎週月曜日
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13日(月) 10:30に抽選



夜ヨーガ教室A・Bコース(第1期)

身体の硬い人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13日～7月27日 全15回
毎週木曜日(5月4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30日(木) 18:20に抽選



● Bコース

日時 4月13日～7月27日 全15回
毎週木曜日(5月4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30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13日～7月20日 全14回
毎週木曜日(5月4日は除く。)
13:30～14:30

定員 18歳以上の人で25人 参加費 8,400円
指導者 玉井義明さん(TASS認定指導者)
申込み 3月23日(木) 13:15に抽選



らくらく体操教室(第1期)

体育館・プールを併用した教室で、体育館では音楽に合わせて軽いリズム体操を行い、日頃動かしていない筋肉の強化と柔軟性の向上を図ります。また、プールでは水の浮力・抵抗を利用した関節に無理のない全身運動で持久力を高めます。生活習慣の改善を目的とした誰でも無理なくできる体操教室です。

日時 4月3日～6月26日 全13回
毎週月曜日
14:00～14:55(体育館・温水プール)

定員 18歳以上の人で25人 参加費 9,100円
指導者 三木 祥子さん(健康運動指導士)
申込み 3月27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むことを目的とした教室です。音楽遊びやティッシュ・ハンカチ・タオル等の日常品を使用した遊び、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20日～6月29日 全10回
毎週木曜日(5月4日は除く。)
10:30～11:30

定員 1歳6ヶ月～3歳の幼児と保護者(30組) 参加費 6,000円
(4月20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23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
TEL 087-885-4611

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



幼児のスイミング教室(第1期)

4～6歳を対象にした教室で、前半は水遊びを取り入れながら水と親しみ、後半は水泳が好きになるよう無理なくレベルに応じた水泳指導を行います。未経験のお子様もぜひ参加してみてください。

日時 4月13日～6月22日 全10回
毎週木曜日(5月4日は除く。)

16:00～16:55

定員 4月13日現在4歳～6歳の人で30人 参加費 8,000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23日(木) 15:30に抽選



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6日～6月29日 全12回

毎週木曜日(5月4日は除く。)

11:00～11:55

定員 18歳以上の人で30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23日(木) 10:30に抽選

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、アクアノ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7日～6月30日 全12回

毎週金曜日(5月5日除く。)

10:00～10:55

定員 18歳以上の人で40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24日(金) 9:30に抽選

小学生水泳教室(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!

日時 4月12日～6月21日 全10回

毎週水曜日(5月3日除く。)

18:00～18:55

定員 小学生30人 参加費 8,000円

指導者 青木健紘さん 鳥山沙梨さん(TASS認定指導者)

申込み 3月29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