

高松市総合体育館 春期 スポーツ教室参加者募集

楽しいフラ教室(第1期) 初心者・経験者コース

女性を対象に心を癒すハワイアンミュージックに合わせて体を動かすことで、気持ちも体もしっかりリフレッシュしましょう。

日時 4月3日～6月12日の月曜日
(5月15日は除く。) 全10回
経験者10:00～11:00 初心者11:15～12:15
定員 20歳以上の女性各20人 参加費 各 6,000円
指導者 ナニアロハ・ハーラウ・アオ・フラインストラクター
申込み 3月20日(月)9:30に抽選



基礎から始めるベリーダンス教室(第1期)

ベリーダンスはお腹周りや腰を動かしながら踊るので、女性らしい身のこなし、豊かな感性や表現力など多面的な美しさを身に付けることを目的とした教室です。

日時 4月5日～6月14日の水曜日 全9回
(4月12日、5月3日は除く。)
10:00～10:55
定員 どなたでも 20人 参加費 5,400円
指導者 AMANI(宮本 ゆう子)さん
申込み 3月15日(水)9:30から先着順



美しいボディを作るピラティス教室(第1期)

身体の芯(コア)の筋肉を鍛え、強くしなやかにし、姿勢のゆがみを整えることで身体のバランスを回復させ、ゆったりとした動きと呼吸法で全身を鍛えることにより、集中力、筋力、柔軟性、調整力を養い均整のとれた身体をつくることを目的とした教室です。

日時 4月6日～7月20日の木曜日 全15回
(5月4日は除く。) 9:30～10:20
定員 18歳以上の女性で30人 参加費 9,000円
指導者 斉藤元子さん(FTPマットピラティスインストラクター)
申込み 3月30日(木)9:00に抽選



フィットネスヨガ教室(第1期)A・Bコース

全身を伸ばすストレッチを行い、未経験者やポーズをキープするのが苦手な経験者も安心して受講できます。

日時 4月5日～7月19日の水曜日 全15回
(5月3日は除く。)
(A)18:15～19:15 (B)19:30～20:30
定員 18歳以上の人で ・Aコース30人・Bコース60人
参加費 各 9,000円
指導者 藤田 佳子さん(一真流ヨーガインストラクター)
申込み 3月8日(水)(A)17:30に抽選 (B)19:00に抽選



親子で楽しくリトミック体操教室

人間の感性をつくる大切な幼児期に、メロディーやリズムに合わせて踊ったり、歌うなど様々な動作で表現させ、遊びながらリズム感や音感を養うとともに親子のスキンシップを図ることを目的とした教室です。

日時 4月7日～4月28日の毎週月・金曜日 全7回
10:30～11:30
定員 1歳半～3歳の幼児とその保護者30組
参加費 4,200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)10:00に抽選



ボディシェイプ&からだ機能改善体操教室(第1期)

全身を使った、ご家庭でも簡単に、また効果的にできるエクササイズを紹介し、脂肪燃焼やスタミナアップを目的とした教室です。

日時 4月7日～6月16日の金曜日 全10回
(5月5日は除く。)
10:30～11:30
定員 20歳以上の女性で30人 参加費 6,000円
指導者 本台理恵さん((公財)日本スポーツ協会公認
スポーツ指導者・健康運動指導士)
申込み 3月24日(金)10:00に抽選



簡単ヨーガ教室(第1期)

姿勢のゆがみが気になる時はありませんか?道を歩いて思わず目を奪われるのは背筋がちんと伸び、まっすぐ前を向いている人です。呼吸が体を変えていくのを感じましょう。

日時 4月6日～7月20日の木曜日 全15回
(5月4日は除く。)
13:30～14:30
定員 18歳以上で30人 参加費 9,000円
指導者 請川 香奈恵さん(一真流ヨーガインストラクター)
申込み 3月16日(木)13:00から先着順



タヒチアンダンスエクササイズ教室(第1期)

ヨガで身体をほぐし、フラの原型といわれるタヒチアンダンスを踊ることで、デトックス効果や体幹強化、インナーマッスルにも効果が見込め、健康的な女性らしい身体づくりを目指していきます。

日時 4月3日～6月5日の月曜日 全10回
19:30～20:30
定員 中学生以上の女性で20人 参加費 6,000円
指導者 NAOKAさん(ヨガ&タヒチアンダンス指導者)
申込み 3月20日(月)19:00から先着順



屋島山里歩き健康道場(前期)

中止

となりました

大変申し訳ありませんが、
何卒ご理解のほどお願い申し上げます。



高松市総合体育館 春期 スポーツ教室参加者募集

タヒチアンダンスエクササイズ教室(第2期)

ヨガで身体をほぐし、フラの原型といわれるタヒチアンダンスを踊ることで、デトックス効果や体幹強化、インナーマッスルにも効果が見込め、健康的な女性らしい身体づくりを目指していきます。

日時 6月12日～9月11日の月曜日 全9回
(7月17日・24日・31日、8月14日・21日は除く。)

19:30～20:30

定員 中学生以上の女性で20人 参加費 5,400円

指導者 NAOKAさん(ヨガ&タヒチアンダンス指導者)

申込み 6月5日(月)19:00から先着順



基礎から始めるベリーダンス教室(第2期)

ベリーダンスはお腹周りや腰を動かしながら踊るので、魅力的なウエストラインを作り、女性らしい身のこなし、豊かな感性や表現力など多面的な美しさを身に付けることを目的とした教室です。

日時 6月21日～9月27日の水曜日 全10回
(7月26日、8月2日・9日・16日・23日は除く。)

10:00～10:55

定員 どなたでも 20人 参加費 6,000円

指導者 AMANI(宮本 ゆう子)さん

申込み 6月14日(水)9:30から先着順



ストレッチ&スロートレーニング教室(第1期)

器具を使わないゆっくりとした動作で行う筋肉トレーニングです。若々しく健康な身体を保つことを目的とした教室です。

日時 7月12日～9月27日の水曜日 全10回
(8月16日・23日は除く。)

10:00～11:30

定員 どなたでも 30人 参加費 6,000円

指導者 日本スポーツ協会公認プログラマー 大西 多江子さん

申込み 6月28日(水)9:30から先着順



楽しいフラ教室(第2期)

20歳以上の女性を対象に、ハワイのフラを楽しくレッスンします。心を癒すハワイアンミュージックに合わせて体を動かすことで、気持ちも体もしっかりリフレッシュしましょう。

日時 6月26日～9月25日の月曜日 全10回
(7月17日、8月14日・21日、9月18日は除く。)

経験者10:00～11:00 初心者11:15～12:15

定員 20歳以上の女性各20人 参加費 各 6,000円

指導者 ナニアロハ・ハーラウ・アオ・フラインストラクター

申込み 6月12日(月)9:30に抽選



ボディシェイプ&からだ機能改善体操教室(第2期)

全身を使った、ご家庭でも簡単に、また効果的にできるエクササイズを紹介し、脂肪燃焼やスタミナアップを目的とした教室です。

日時 7月7日～9月22日の金曜日 全10回
(8月11日・25日は除く。)

10:30～11:30

定員 20歳以上の女性で30人 参加費 6,000円

指導者 本台理恵さん
(公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者・健康運動指導士

申込み 6月16日(金)10:00に抽選



キッズ体操教室(第1期)

多様な運動を行いながら、礼儀作法や集団での社会性の習慣、協調性、積極性、自立性の精神的発達を促進することを目的とした教室です。

日時 7月6日～8月3日の木曜日 全5回
16:00～17:00

定員 令和5年4月1日現在で4歳～5歳の幼児30人
参加費 2,500円

指導者 高松市コミュニティ・スポーツ指導者会

申込み 6月22日(木)15:00から先着順



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、高松市総合体育館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。

高松市福岡町四丁目36番1号
TEL 087-822-0211

