

東部運動公園 春期 スポーツ教室 参加者募集

フライングディスク教室 第1期

フライングディスクは非常に取り組みやすいスポーツです。ディスク1枚あれば簡単に始めることができ、既成概念がないのでどなたでも簡単にプレイすることができます。ぜひ、この機会に新たなスポーツにチャレンジしてみませんか！

日時 4月9日～6月4日の毎週日曜日 全5回
19:00～20:45 (4/16、4/30、5/21、5/28は除く)

対象者 中学生以上の人

定員 先着30名 参加費 3,000円

指導者 香川県フライングディスク協会

申込み 3月26日(日)午前10時から電話または同公園管理事務所まで参加費を持ってお越しください。電話申込の場合は、受講日当日までに参加費をお支払いいただきますよう、ご協力をお願いします。



からだの調子を整えるヨガ教室 第1期

硬くなった身体を丁寧に伸ばし、ゆっくりとポーズをとっていきます。体の硬い人や、運動が苦手な方も安心してご参加下さい！※同じレベルでA・B① A・B②コースの4コースがあります。

日時 A・B① 4月7日・21日、5月12日・26日、6月9日・23日
7月7日・21日、8月4日、9月1日・15日 の全11回

A・B② 4月14日・28日、5月19日、6月2日・16日・30日
7月14日・28日、8月25日、9月8日・22日の全11回

Aコース 18:30～19:30

Bコース 19:45～20:45

対象者 18歳以上の人

定員 各コース先着15名 参加費 各 6,600円

指導者 IYC SLOW-FLOW YOGAインストラクター 谷 由紀さん

申込み 3月24日(金)午前9時からお電話にてお申し込みください。電話申込みされた方は、受講日前日までに参加費をお支払いいただきますよう、ご協力をお願いします。なお、お一人で複数人及び複数コースのお申し込みはできません。



バランスコーディネーション教室 第1期

誰でもできる簡単なストレッチや簡単な筋力トレーニング、関節ほぐしなどを総合的に組み合わせ、バランス機能改善を始め、筋力バランスや骨格バランス、さらには自律神経のバランスを整えることができます。

日時 4月20日～7月20日の毎週木曜日 全10回
19:30～20:30まで (5/4、5/11、6/1、7/6は除く)

対象者 18歳以上の人

定員 先着12名 参加費 6,000円

指導者 バランスコーディネーター 山根 和子さん

申込み 4月6日(木)午前10時から電話または同公園管理事務所まで参加費を持ってお越しください。電話申込の場合は、受講日前日までに参加費をお支払いいただきますよう、ご協力をお願いします。



からだすっきりらくらく体操教室 第1期

日常動作の座り方、立ち方、歩き方などを見直し、腰痛や膝痛、肩こりの原因を解消し、またストレッチや軽い筋トレで体全体の筋肉を良好な状態にします。

日時 4月17日～7月3日の毎週月曜日 全12回
13:30～14:30まで

対象者 18歳以上の人

定員 先着10名 参加費 7,200円

指導者 健康体操普及員 和田 直子さん

申込み 3月20日(月)午後1時から同公園第4会議室まで参加費を持ってお越しください。



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、**高松市立東部運動公園 管理事務所**まで、お電話いただくか、参加費を持って窓口へお越しください。

ご質問等ありましたら、お気軽にお問い合わせください。

高松市立東部運動公園
高松市高松町1347-1
TEL 087-843-9446
TEL 087-843-1057