

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13日～7月27日 全14回
毎週月曜日(5月4日、7月20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30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13日～7月27日 全14回
毎週月曜日(5月4日、7月20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30日(月) 10:30に抽選

夜のヨガ教室 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9日～7月23日 全15回
毎週木曜日(5月28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26日(木) 18:20に抽選



● Bコース

日時 4月9日～7月23日 全15回
毎週木曜日(5月28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26日(木) 19:35に抽選

スマイルヨガ教室(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9日～7月16日 全15回
毎週木曜日
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26日(木) 13:15に抽選



からだリフレッシュ体操教室(第1期)

ストレッチポ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6日～6月1日 全8回
毎週月曜日(5月4日は除く。)
14:00～14:55

定員 18歳以上の人で20人 参加費 4,800円
指導者 三木祥子さん(健康運動指導士)
申込み 3月30日(月) 13:30に抽選



おかあさんとベビちゃんのふれあいヨガ教室(第1期)

ベビトレヨガは、ベビトレ・ママトレ・スマイルの3つの要素が詰まっています。赤ちゃんのからだの可動域トレーニングや脳トレーニングを行い、将来の可能性を広げながら産後のママのケアも行います。ヨガを通して赤ちゃん和妈妈がたっぴりとふれあい、スキンシップをとることで自然と笑顔あふれる時間になり、HAPPYが広がる教室です(*^-^*)

日時 4月10日～6月19日 全10回
毎週金曜日(5月8日は除く。)
10:00～11:00

定員 6ヶ月～1歳6ヶ月の幼児と保護者(15組)(4月10日現在)
(ハイハイ、よちよちをターゲット)
参加費 6,000円

指導者 小川 美緒さん(ベビトレヨガインストラクター)
申込み 3月13日(金) 11:15に抽選



からだほぐし&ストレッチ体操教室(第1期)

ボール・イス・マットを使って全身をほぐしたり伸ばしたりする事で、体を楽にしていきます。膝痛、腰痛、肩痛などの予防体操も取り入れ、レッスン後にはスッキリすること間違いなしです!いつまでも自立と自律を目指しませんか?!

日時 6月8日～8月24日 全10回
毎週月曜日(7月20日、8月10日は除く。)
14:00～14:55

定員 18歳以上の人で20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 6月1日(月) 13:30に抽選



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3日～6月26日 全12回
毎週金曜日(5月8日は除く。)
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(2人)
申込み 3月27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8日～6月24日 全10回
毎週水曜日(4月29、5月6日は除く。)
17:00～17:55

定員 小学生20人 参加費 8,000円
指導者 鳥山沙梨さん・北野瑠輝斗さん(TASS認定指導者)
申込み 3月25日(水) 16:30に抽選



● Bコース

日時 4月8日～6月24日 全10回
毎週水曜日(4月29、5月6日は除く。)
18:00～18:55

定員 小学生20人 参加費 8,000円
指導者 鳥山沙梨さん・北野瑠輝斗さん(TASS認定指導者)
申込み 3月25日(水) 17:30に抽選



脂肪燃焼水中ステップ教室(第1期)

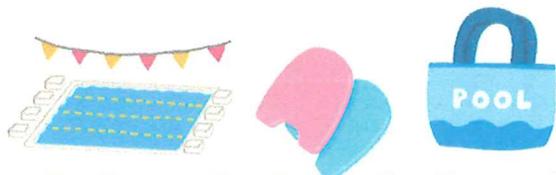
水中の運動効果を最大限に生かし、無理なくスムーズに体を動かすエクササイズです。またダイエット効果が期待できる水中ステップ運動と気軽に誰でも簡単に楽しめる生涯スポーツとして人気のウォーキングなどを取り入れた教室です。

日時 4月9日～6月25日 全12回
毎週木曜日
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19日(木) 10:30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

