

かわなべスポーツセンター 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

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つの要素がつまっています。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ぷりふれあい、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



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



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



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、かわなべ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