

香川総合体育館 スポーツ教室 春期 参加者募集



講師はすべて、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。

第1期 骨盤底筋群トレーニング「ひめトレ」教室

なかなか意識のできない骨盤底筋群を「ひめトレ」と呼ばれる健康器具を使ってトレーニングすることで、正しい姿勢を手に入れ、お腹まわりを引き締め、尿失禁予防につながる事が期待できます。

日時 4月2日～7月9日の木曜日 全14回
(5月7日は除く。)
14:00～14:50

対象 18歳以上の人(高校生は除く。)

定員 20人

参加費 8,400円

指導者 和田 直子さん
(ひめトレインストラクター、TASS認定指導者)

申込 3月5日(木)13:30に抽選



第1期 自力整体教室

自力整体とは、無意識のうちに緊張している筋肉を揺さぶり脱力させ、自分自身で整えていくという最近注目されている軽体操です。

自分でセルフマッサージしてみませんか？

日時 4月3日～7月17日の金曜日 全15回
(5月1日は除く。)
14:30～15:30

対象 20歳以上の人

定員 20人

参加費 9,000円

指導者 ふじい みきさん (矢上予防医学研究所認定
自力整体ナビゲーター、TASS認定指導者)

申込 2月13日(金) 14:00に抽選



第1期 体・心スッキリ ヨガ教室

ポーズをとり、くつろぐを繰り返す、ゆっくりしたハタヨガのクラスです。ポーズをとることで、体がスッキリし、心が穏やかになり、体と心の健康を引き出します。

日時 4月2日～7月9日の木曜日 全14回
(5月7日は除く。)
15:00～15:50

対象 18歳以上の人(高校生は除く。)

定員 20人

参加費 8,400円

指導者 和田 直子さん
(ヨガインストラクター、TASS認定指導者)

申込 3月5日(木)16:00に抽選



第1期 カタ〜い筋肉・関節を伸ばしてほぐす健康ストレッチ教室

様々な健康器具を使用して、身体の骨格・筋肉などに働きかけ、インナーマッスルを活性化し、理想的な体に近づけていく教室です。

日時 4月3日～7月17日の金曜日 全14回
(5月1日・22日は除く。)
10:30～11:30

対象 18歳以上の人(高校生は除く。)

定員 20人

参加費 8,400円

指導者 安本 和江さん

健康フィットネスインストラクター
申込 2月13日(金)10:00に抽選



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、高松市香川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。

【お問い合わせ:香川総合体育館 高松市香川町川東下1917番地1 Tel.087-879-8000】

