

仏生山公園内スポーツ施設(体育館・プール)

スポーツ教室 参加者募集



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。

はつらつ若返り体操教室(第1期)

日時 4月3日～6月12日の金曜日 全8回
(4月10日・17日、6月5日は除く。)
14:00～15:00

会場 仏生山公園体育館

定員 20歳以上の人で40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27日(金) 13:00～13:30 仏生山体育館で仮受付
13:30の仮受付終了時に定員を超えれば、その場で抽選



脂肪燃焼エアロビクス教室(第1期)

日時 4月3日～6月12日の金曜日 全8回
(4月10日・17日、6月5日は除く。)
15:30～16:30

会場 仏生山公園体育館

定員 18歳以上の女性で25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27日(金) 14:30～15:00 仏生山体育館で仮受付
15:00の仮受付終了時に定員を超えれば、その場で抽選



やさしいダイエットステップ教室(第1期)

日時 4月1日～6月10日の水曜日 全8回
(4月8日・29日、5月6日は除く。)
10:30～11:20

会場 仏生山公園体育館

定員 18歳以上の人で25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25日(水) 9:30～10:00 仏生山体育館で仮受付
10:00の仮受付終了時に定員を超えれば、その場で抽選



のびしてほくして 膝痛・腰痛予防エクササイズ(第1期)

日時 4月2日～6月11日の木曜日 全8回
(4月9日、5月7日、6月4日は除く。)
13:15～14:15

会場 仏生山公園体育館

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26日(木) 12:30～13:00 仏生山体育館で仮受付
13:00の仮受付終了時に定員を超えれば、その場で抽選



卓球教室(第1期)

日時 4月16日～6月18日の木曜日 全8回
(5月7日、6月4日は除く。)
15:00～17:00

会場 仏生山公園体育館

定員 18歳以上の人で24人 参加費 4,800円

指導者 高松市卓球協会

申込み 4月9日(木) 14:30～15:00 仏生山体育館で仮受付
15:00の仮受付終了時に定員を超えれば、その場で抽選



キッズ体操教室(第1期)

日時 4月14日～6月23日の火曜日 全10回
(5月5日は除く。)
15:10～16:10

会場 仏生山公園体育館

定員 4月1日時点で4～5歳の幼児30人 参加費 5,000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14日(土) 午前9時から3月31日(火) 午後5時までに、QRコードを読み取り、申込フォームからエントリー
定員を超える場合は抽選



浮・浮・楽・楽 水中ウォーキング教室(第1期)

日時 4月15日～7月15日の水曜日 全12回
(4月29日、5月6日は除く。)
13:00～13:50

会場 仏生山公園温水プール

定員 20歳以上の人で30人 参加費 10,800円

指導者 本台 理恵さん(日本スポーツ協会公認スポーツ指導者)

申込み 4月1日(水) 12:00～12:30 仏生山プールで仮受付
12:30の仮受付終了時に定員を超えれば、その場で抽選



キッズスイミング教室(第1期)

日時 4月16日～6月25日の木曜日 全10回
(5月7日は除く。)
15:00～15:50

会場 仏生山公園温水プール

定員 4月1日時点で4～5歳の幼児20人 参加費 8,000円

指導者 日本水泳連盟公認水泳指導員

申込み 3月16日(月) 午前9時から4月2日(木) 午後5時までに、QRコードを読み取り、申込フォームからエントリー
定員を超える場合は抽選



やさしい水中リズムウォーキング教室(第1期)

日時 4月17日～7月10日の金曜日 全12回
(5月8日は除く。)
13:00～13:50

会場 仏生山公園温水プール

定員 20歳以上の人で30人 参加費 10,800円

指導者 本台 理恵さん(日本スポーツ協会公認スポーツ指導者)

申込み 4月3日(金) 12:00～12:30 仏生山プールで仮受付
12:30の仮受付終了時に定員を超えれば、その場で抽選



小学生水泳教室(第1期)

日時 4月16日～6月25日の木曜日 全10回
(5月7日は除く。)
17:00～17:50

会場 仏生山公園温水プール

定員 小学1～3年生の児童で20人 参加費 8,000円

指導者 日本水泳連盟公認水泳指導員

申込み 3月16日(月) 午前9時から4月2日(木) 午後5時までに、QRコードを読み取り、申込フォームからエントリー
定員を超える場合は抽選



朝の機能改善ヨガ教室(第1期)

日時 4月1日～7月29日の水曜日 全15回
(4月29日、5月6日、7月22日は除く。)
9:15～10:05

会場 仏生山公園 管理棟 第5集会室

定員 18歳以上の人で15人 参加費 9,000円

指導者 三木 祥子さん(健康運動指導士)

申込み 3月25日(水) 9:45～10:15 仏生山体育館で仮受付
10:15の仮受付終了時に定員を超えれば、その場で抽選



お問い合わせは

高松市立仏生山公園内スポーツ施設
Tel 087-888-5011 (体育館)
Tel 087-888-1503 (プール)