

# 香川総合体育館 夏期 スポーツ教室

## 参加者募集 18歳以上の方対象



### 第2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 8月3日～11月9日の木曜日 全13回  
(8月10日、9月14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 7,800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 7月6日(木)13:30に抽選



### 第2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 8月4日～11月17日の金曜日 全14回  
(8月11日、11月3日は除く。)

14:30～15:30

対象 20歳以上の人

定員 20人 参加費 8,400円

指導者 ふじい みきさん

(自力整体ナビゲーター、TASS認定指導者)

申込 7月14日(金)14:00に抽選



### 第2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 8月3日～11月9日の木曜日 全13回  
(8月10日、9月14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 7,800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 7月6日(木)16:00に抽選



### 第2期 朝ヨガでマインドフルネス教室

ゆっくりと心地よく動き、朝の新鮮な空気を全身に取り入れていきましょう。マインドフルネスとは、今を大切に生きるための心のエクササイズです。難しいポーズはありません。リラックスして、今朝のご自身の体調や心の状態に気づき、自分にとっての「ちょうどいい」に気づいていきましょう。

日時 7月5日～11月1日の水曜日 全12回

(7月19日、8月9・16・23日、

9月20日、10月11日は除く。)

10:00～10:50

対象 18歳以上の人

定員 15人 参加費 7,200円

指導者 かわだ ゆきみさん

(ヨガアライアンス500時間認定クリパルヨガ教師/E-RYT500)

申込 6月21日(水)9:30に抽選



### 第2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 8月4日～11月17日の金曜日 全14回  
(8月11日、11月3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

(JAFエアロビクスインストラクター、TASS認定指導者)

申込 7月14日(金)10:00に抽選



### 第2期 季節のヨガ養生教室

「生命の科学」アーユルヴェーダに基づき、季節によって変化する心身のセルフケア(養生)をヨガを通してお伝えします。ゆったりと呼吸して自分自身の感じ方を大切に、季節を通して身体が必要とすることに気づいていきましょう。

日時 7月5日～11月1日の水曜日 全12回

(7月19日、8月9・16・23日、

9月20日、10月11日は除く。)

19:10～20:00

対象 18歳以上の人

定員 15人 参加費 7,200円

指導者 かわだ ゆきみさん

(ヨガアライアンス500時間認定クリパルヨガ教師/E-RYT500)

申込 6月21日(水)18:30に抽選



# 夏期 スポーツ教室参加者募集

小学生対象



## 夏休み小学生トランポリン教室

小学生を対象に楽しくトランポリンに親しんでいただくための教室です。トランポリン上の跳躍運動により、空間における身体のコントロール能力を養います。

日時 8月17(木)・18(金)・24(木)・25(金)の全4回  
10:00~11:30  
定員 小学生 24人 参加費 2,000円  
指導者 高松市トランポリン協会  
申込 7月20日(木)10時から7月31日(月)15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



## 第2期 きかい体操教室

マット、とび箱、鉄棒など、きかい体操の基礎を学び、身体の一般的な筋肉を鍛え、柔軟性・反射神経・俊敏性を養う教室です。

日時 9月7日~11月30日の木曜日 全12回  
(11月23日は除く。)  
18:00~19:00  
対象 小学1~3年生  
定員 20人 参加費 6,000円  
指導者 岡部 直美さん(TASS認定指導者)  
申込 8月17日(木)10時から8月29日(火)15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



## 第1期 得点力アップ！小学生サッカー教室

サッカー競技に取り組む小学5・6年生を対象に、個人の様々な技術の習得やプレーの質の向上を目指します。そして、サッカーに必要な洞察力にもフォーカスする教室です。また、サッカーを通じてフェアプレーやリスペクトの重要性を子どもと共に考えていきます。

場所 りんくうスポーツ公園  
日時 9月5日~10月3日の火曜日 全5回  
(予備日:10月10日)  
19:00~20:30  
対象 小学5・6年生  
定員 30人 参加費 2,500円  
指導者 植田 一彦さん(TASS認定指導者)  
株カマタマーレ讃岐 アカデミーコーチ  
申込 8月8日(火)10時から8月22日(火)15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



# レクリエーション教室参加者募集

## 第2期 はじめての英会話教室

自己紹介から、日常の会話、海外旅行で使える英会話を分かりやすく教える教室です。中学校で習う英文法を理解している方に最適の教室です。

日時 8月1日~11月14日の火曜日 全14回  
(8月15・22日は除く。)  
19:30~20:30  
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 Tim(ティム)さん  
(カナダ人英語教師)  
申込 7月4日(火)19:00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。  
(トランポリン教室・きかい体操教室・サッカー教室はQRコードでお申し込みください。)