国分等B&G海岸位〉夕一 夏朋スポーツ教室参加管

肩こり・腰痛スッキリ体操教室(第2期)

肩こりや腰痛が起こるには必ず原因があります。

柔軟性を高め、姿勢を整えて、身体の使い方を正しく覚えて いくことで、肩や腰の不快な症状を解消していきましょう。

日 時 6月26日~9月11日の水曜日 全10回

(7月17日、8月14日は除く。)

13:30~14:30

定員 18歳以上の人で20人 参加費 6,000円

指導者 白玖 真由美さん(フィットネスインストラクター)

申込み 6月12日(水)13:00から先着順

ゆっくりヨガ教室(第2期)

毎回簡単なヨガポーズをとることによって、日々の生活で 浅くなっている呼吸を意識して身体の変化を感じ、呼吸と ポーズで硬くなった心と身体をほぐし、整えていきます♪

日 時 7月4日~9月26日の木曜日 全10回 (8月1・15・29日は除く。)

13:30~14:30

定 員 18歳以上の人で30人 参加費 6,000円

指導者 谷 由紀さん(全米ヨガアライアンス RYT500)

申込み 6月13日(木)13:00から先着順

ゼロからスタート!テニス教室(第2期)

小学生を対象に、いろいろな運動を交えながら楽しくテニス を行う入門教室です。

日 時 9月6日~11月8日の金曜日 全10回

17:00~18:30

象 小学生 枓

「スポーツのできる体づくりコース」1~3年生

「基礎コース」4~6年生

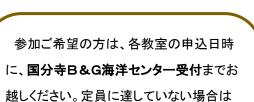
30人 参加費 5,000円 定 昌

指導者 TASS認定指導者 2名

申 込 8月10日(土)9:00から8月24日(土)

17:00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(先着順)



国分寺B&G海洋センター

お電話でも申込み可能です。

高松市国分寺町新名2069-16 Tel 087-874-4311



夜のピラティス教室(第2期)

仕事に家事、毎日同じ姿勢で過ごすと身体のいろいろなと ころに凝りや歪みが出てきます。心地よく身体をほぐし、心 も体もリフレッシュして爽やかな明日をむかえましょう。

日 時 7月2日~9月17日の火曜日 全10回

(8月13・27日は除く。)

19:30~20:30

定 員 18歳以上の人で30人 参加費 各 6,000円

指導者 白玖 真由美さん(ピラティスインストラクター)

申込み 6月4日(火)19:00から先着順

やさしい身体ケア教室(第2期)

日々の生活の中で、硬くなった筋肉をほぐしたり、伸ばし たりしていきます。血流が良くなり、気持ち良く身体が ほぐれてきたら、簡単なエクササイズで身体を整えます。

日 時 8月9日~11月22日の第2・4金曜日 全8回

10:30~11:30

定員 18歳以上の人で20人 参加費 4,800円

谷 由紀さん(FTP ピラティスインストラクター) 指導者

申込み 7月12日(金)10:00から先着順

ジュニアソフトテニス教室(第2期)

ソフトテニスの基本技術を学び、ゲームの楽しさを体験す る入門教室です。

9月5日~11月7日の木曜日 全10回

17:00~18:45

対 象 小学生

定員 30人 参加費 5,000円

指導者 (公財)日本スポーツ協会ソフトテニスコーチ2人

8月24日(土)10:00から先着順 申込み

スマートフォン教室(前期)

「スマホ認定講師」が、スマートフォンの使い方、活用方 法等を丁寧にお伝えいたします。

日 時 4月~9月までの毎月、第1・3木曜日

13:30~15:00

定 員 18歳以上の人で各回10人 受講料、テキスト代は無料

申込み 国分寺B&G海洋センターにて電話受付



夏休み小学生短期スイミング教室

小学生を対象に、夏休みを利用した短期集中型で水泳の基本を学び、クロールで25mを息継ぎしながら正しいフォームで泳げるようになることを目標とする。

日 時 7月30日~8月4日 毎日 全6回 18:00~19:00

定 員 30人 参加費 4,200円 指導者 日本スポーツ協会公認水泳コーチ

申込み 7月16日(火) 18:00から先着順



夏休み海洋性スポーツ教室(ジュニアの部)

小学1年生から小学3年生までを対象に、カヌーを中心とした海洋性スポーツ体験を楽しみ、興味をもってもらう。

日 時 8月1日~8月29日 毎週木曜日 全5回

13:00~14:30

定 員 15人 参加費 3,500円 指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員 申込み 7月21日(日)13:00から先着順

夏休み海洋性スポーツ教室

小学4年生から高校生までを対象に、カヌーを中心と とした海洋性スポーツ体験を楽しみ、興味をもってもら う。

日 時 8月1日~8月29日 毎週木曜日 全5回

15:00~17:00

定 員 20人 参加費 3,500円

指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員

申込み 7月21日(日) 13:30から先着順



小学1年生から小学3年生までのカヌー経験者を対象にカヌーを中心とした海洋性スポーツの楽しさや、大会等に参加し勝負の厳しさを学び、行動性・自主性・他人への思いやりなど生きる力を育みます。

日 時 8月10日~10月12日毎週土曜日及び

8月25日日曜日

全8回 (9月14日・21日は除く。)

予備日 10月19日 13:00~14:30

定 員 15人 参加費 5,600円

指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員

申込み 7月27日(土) 14:30から先着順

後期カヌークラブ員募集

小学4年生から中学生までのカヌー経験者を対象に、カヌーを中心とした海洋性スポーツの楽しさや、大会等に参加し勝負の厳しさを学び、行動性・自主性・他人への思いやりなど生きる力を育みます。

日 時 8月10日~10月12日毎週土曜日及び

8月25日日曜日

全8回 (9月14日・21日は除く。)

予備日 10月19日

15:00~17:00

定 員 25人 参加費 5,600円 指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員 申込み 7月27日(土)15:00から先着順

海の日記念事業『カヌー等ウオータースポーツday』

生徒・児童を対象にカヌーを中心とした海洋性スポーツを開催し、水辺の楽しさ、自然の偉大さや厳しさを知ってもらい、水辺の恩恵に感謝することを目的とする。

日 時 7月15日(月)

10:00 716:00

対象者 小学生が高校をまで

定 員 20人 参加費 1,500円 指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員

申込み 7月6日(土) 13:00から先着順

小学生夏休み学習&運動マナビ塾

小学生を対象に学習、自然体験、スポーツ、工作など体験 活動を通して身体や心の健康増進を図ります。

日 時 8月2日~8月30日 毎週金曜日 全5回

10:00~16:00

定 員 24人 参加費 7,500円

指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員等

申込み 7月20日(土) 10:00から先着順



夏休み子どものためのキャンプ&プールで浮遊体験

小学4年生から高校生までを対象に、ロープの結び方や 火の起こし方、プールで、もしもの時に浮いて待つことの 大切さなど生きる力を学びます。

日 時 8月3日(土)・4日(日)

14:00~翌日正午

定 員 20人 参加費 2,500円

指導者 高松市キャンプ協会員等

申込み 7月14日(日) 13:00から先着順



夏休みだ!「プールであそぼう」

25mプールは、SUP体験会、幼児プールは、スライダーのエアー遊具を設置します。泳げなくても楽しめます!

日 時 8月12日(月)

10:00~正午 13:00~15:00

申込み・当日、入場券を購入して入場してください。

・入場者多数の場合は入場制限を行います。

・小学校3年生以下の児童は、保護者同伴

対象者 ·SUP体験会は、小学生以上を対象とします

・スライダー遊具は、6歳以下のお子様を対象とします。 但し、安全のため、インストラクターの判断で使用を

お断りする場合があります。

夏休み!「プール感謝祭」

プールでSUP体験を行います。泳げなくても楽しめますので参加してください!

日 時 9月1日(日)

午前の部:10時~11時30分

午後の部:1時~2時30分、3時~4時30分

対象者 【午前の部】 障がいのある方 【午後の部】 小学生以上

各20人

申込み・8月1日(火)~下記QRコードの申込フォームからエント

・当日、入場券を購入して入場してください



定員

