

国分寺B&G海洋センター 夏期 スポーツ教室参加者募集



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、肩や腰の不快感を解消していきましょう。

日時 6月28日～9月13日の水曜日 全10回
(7月19日、8月16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7日(水)13:00から先着順



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う身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4日～9月26日の火曜日 全10回
(8月1・15・29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13日(火)19:00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6日～9月21日の木曜日 全10回
(8月3・17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(IYC SLOW-FLOW YOGAインストラクター)
申込み 6月8日(木)13:00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11日～11月24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
指導者 谷 由紀さん(FTP ピラティスインストラクター)
申込み 7月14日(金)10:00から先着順



キッズテニス教室(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8日～11月17日の金曜日 全10回
(11月3日は除く。)
17:00～18:30

対象 小学生
定員 30人 参加費 5,000円
指導者 TASS認定指導者 2名
申込み 8月26日(土)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。

日時 9月7日 全10回
(9月28日 17:00)

対象 小学生
定員 30人
指導者 (公財)E テニスコーチ2人
申込み 8月19日(土)10:00から先着順



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金曜日
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



裏面も見てね

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 7月27日～8月24日 毎週木曜日 全5回
予備日 8月31日
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9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 7月27日～8月24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9日(日) 13:30から先着順

前期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2.5m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 8月1日～8月6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18日(火) 18:00から先着順



後期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2.5m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 8月22日～8月27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 8月6日(日) 18:00から先着順



【※経験者限定】後期ジュニアカヌークラブ員募集

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12日～10月14日 毎週土曜日及び9月3日日曜日
全8回 (8月19日、9月2日・16日は除く。)
予備日 10月21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30日(日) 13:00から先着順



夏休みだ!「プールであそぼう」

2.5mプールは、アクアトレッドミル、幼児プールは、スライダーのエア遊具を設置します。泳げなくても楽しめます!

日時 8月11日(月)
10:00～16:00

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 ・水上遊具は小学生までの児童を対象とします。
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。



【※経験者限定】後期カヌークラブ員募集

小学4年生から高校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12日～10月14日 毎週土曜日及び9月3日日曜日
全8回 (8月19日、9月2日・16日は除く。)
予備日 10月21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30日(日) 13:30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 7月21日～8月25日 毎週金曜日 全5回
(8月11日は除く。)
10:00～16:00

定員 24人 参加費 5,000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8日(土) 10:00から先着順



夏休み子どもキャンプ&プールで浮き体験

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。

(変更することもあり)

日時 8月5日・6日(土)
14:00～翌日正午

定員 20人 参加費 2,000円
指導者 高松市キャンプ協会員等
申込み 7月16日(日) 13:00から先着順



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、国分寺B&G海洋センター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。

国分寺B&G海洋センター
高松市国分寺町新名2069-1
TEL 087-874-4311

