牟礼総合体育館　夏期 スポーツ教室 参加者募集

朝ヨーガ教室 Aコース・Bコース（第2期）

朝の新鮮な空気の中で、硬くなった身体を丁寧に伸ばし、ゆっくりとポーズをとっていきます。
同じレベルでA・Bコースの2コースがあります。

日　時　7月24日～11月27日の水曜日　全13回
（8月14日・21日、9月18日・25日、10月16日、11月6日は除く。）
（A）9:15～10:15　（B）10:25～11:25
定　員　18歳以上の人で各15人　　参加費　各 7，800円
指導者　谷 由紀さん（IYC SLOW-FLOW YOGAインストラクター）
申込み　7月10日(水)（A）8:50に抽選　（B）10:00に抽選

自力整体教室（第2期）

自分で自身の体をゆっくりと動かしながら、しなやかな体を目指しましょう。１３回の水曜コースと１４回の木曜コースの２コースがあります。

● 水曜コース

日　時　7月24日～11月27日の水曜日　全13回
（8月14日・21日、9月18日・25日、10月16日、11月6日は除く。）
13:30～14:30
定　員　18歳以上の人で15人　　参加費　7，800円
指導者　ふじい みきさん（自力整体ナビゲーター）
申込み　7月10日(水)13:00に抽選

● 木曜コース

日　時　8月1日～11月14日の木曜日　全14回
（8月15日・22日は除く。）
13:30～14:30
定　員　18歳以上の人で15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）
申込み　7月11日(木)13:00に抽選

からだスッキリ整うバランスコーディネーション教室（第2期）

簡単なストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしなどを組み合わせ、日常生活動作の機能を改善する教室です。

日　時　8月1日～11月21日の木曜日　全12回
（8月15日・22日・29日、9月19日、10月31日は除く。）
9:30～10:30
定　員　18歳以上の人で15人　　参加費　7，200円
指導者　山根 和子さん（バランスコーディネーター）
申込み　7月11日(木)9:00から先着順

やさしいエアロビクス＆ストレッチ教室（第2期）

音楽を楽しみながらカラダを動かしてストレス発散！！
脂肪燃焼効果がある有酸素運動を行うことで、生活習慣病の予防にも役立つ教室です。

日　時　8月1日～11月21日の木曜日　全12回
（8月15日・22日・29日、9月19日、10月31日は除く。）
10:50～11:50
定　員　18歳以上の人で12人　　参加費　7，200円
指導者　山根 和子さん（JAFA認定エアロビクスインストラクター）
申込み　7月11日(木)10:35に抽選

たのしいフラ教室（第2期）

心を癒す素敵なハワイアンミュージックに合わせて体を動かし、気持ちも体もリフレッシュできる教室です。
和やかな雰囲気で楽しくフラをレッスンします。

日　時　7月12日～9月27日の金曜日　全10回
（8月16日、9月20日は除く。）
10:00～11:00
定　員　20歳以上の女性で12人　　参加費　6，000円
指導者　ナニアロハ・ハーラウ・アオ・フラインストラクター
申込み　6月21日(金)9:30から先着順

機能改善体操教室（第2期）

体操を通じて自然で機能的な状態に身体を戻すことで、腰痛や膝痛、肩こりの解消や予防、姿勢や呼吸の改善を目指します。

日　時　8月9日～11月22日の金曜日　全15回
（8月16日は除く。）
13:30～14:30
定　員　18歳以上の人で15人　　参加費　9，000円
指導者　和田 直子さん（機能改善体操普及員）
申込み　7月26日(金)13:00から先着順

アロマでリラックスヨーガ教室（第2期）

ヨーガとアロマの相乗効果により、ストレス解消ができ、より心と体をリラックスさせる癒し効果のある教室です。
週末の夜、疲れた心と体をリフレッシュしませんか。

日　時　8月10日～11月2日の土曜日　全10回
（8月17日、10月19日・26日は除く。）
20:00～21:00
定　員　18歳以上の人で15人　　参加費　6，000円
指導者　藤田 佳子さん（一真流ヨーガインストラクター）
申込み　7月20日(土) 19:30から先着順

ヒップホップダンス教室（第2期）

小・中学生を対象に、ヒップホップの振り付けの元となる様々なステップなど、基礎から楽しくダンスを学ぶ教室です。

日　時　7月25日～11月7日の木曜日　全15回
（8月15日は除く。）
19:00～20:00
対　象　小・中学生（初心者）
定　員　20人　　参加費　7，500円
指導者　山地 孝幸さん（COBY）
申込み　7月11日(木)18:30に抽選

参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、**高松市牟礼総合体育館受付**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受付可能です。

高松市牟礼総合体育館
高松市牟礼町牟礼152－10
TEL 087－845－7060