東部運動公園 夏期 スポーツ教室 参加者募集

からだの調子を整えるヨーガ教室　第2期

からだの小さな不調は積み重なると、心まで重くしてしまうものです。伸びやかに体を動かして調子を整え、豊かな生活を送りましょう！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。身体の硬い人や、運動が苦手な方も安心してご参加ください。

※同じレベルで、A・Bの２コースがあります。

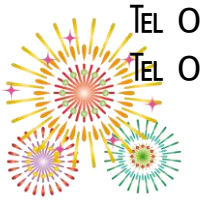
日　時　8月23日～11月22日の毎週金曜日　全14回

Aコース　18:30～19:30
Bコース　19:45～20:45

対象者　18歳以上の人
定　員　各コース抽選25人　　参加費　8，400円
指導者　谷 由紀さん（IYC SLOW-FLOW YOGAインストラクター）
申込み　8月5日(月)～8月11日（日）の間の午前9時～午後8時までに、電話または同公園管理事務所までお越しください。
なお、定員を超えた場合、8月12日（月）に抽選を行い、当選者の方にご連絡いたします。（ご連絡がない場合は落選とさせていただきます。）

参加ご希望の方は、各教室の申込み内容にしたがって、同公園管理事務所まで。ご質問等ありましたら、お気軽にお問い合わせください。

高松市立東部運動公園
高松市高松町1347－1
TEL 087－843－9446
TEL 087－843－1057



バランスコーディネーション教室　第2期

誰でもできる簡単なストレッチや簡単な筋力トレーニング、関節ほぐしなどを総合的に組み合わせ、バランス機能改善を始め、筋力バランスや骨格バランス、さらには自律神経のバランスを整えることができます。

日　時　8月22日～11月28日の毎週木曜日　全11回
19:30～20:30まで
（8月29日、9月5日、10月3日、11月7日は除く）
定　員　先着10人　　参加費　6，600円
指導者　バランスコーディネーター　　山根　和子さん
申込み　7月25日(木)午後7時から同公園管理事務所まで参加費を持ってお越しください。

からだすっきりらくらく体操教室　第2期

『自分の健康は自分で守る』『自分の身体は自分で整える』こんな想いを叶えてくれるのが、ボディキネシス（機能改善体操）です。”ほぐして、のばして、引き締める”簡単な体操を通して、腰痛や肩こりなどの原因を解消します。

日　時　8月5日～11月25日の毎週月曜日　全12回
（8月12日、9月16日、9月23、10月14日、11月4日は除く）
13:30～14:30まで
対象者　18歳以上の人
定　員　先着10人　　参加費　7，200円
指導者　健康体操普及員　　和田　直子さん
申込み　7月22日(月)午後1時から同公園第4会議室まで参加費を持ってお越しください。