

# 高松市総合体育館 夏期 スポーツ教室参加者募集

## 楽しいフラ教室(第3期) 初心者・経験者コース

女性を対象に心を癒すハワイアンミュージックに合わせて体を動かすことで、気持ちも体もしっかりリフレッシュしましょう。

日時 10月16日～12月18日の月曜日 全10回  
経験者10:00～11:00 初心者11:15～12:15  
定員 20歳以上の女性各20人 参加費 各 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 9月25日(月)9:30に抽選



## 基礎から始めるベリーダンス教室(第3期)

ベリーダンスはお腹周りや腰を動かしながら踊るので、女性らしい身のこなし、豊かな感性や表現力など多面的な美しさを身に付けることを目的とした教室です。

日時 10月4日～12月6日の水曜日 全10回  
10:00～10:55  
定員 どなたでも 20人 参加費 6,000円  
指導者 AMANI(宮本 ゆう子)さん  
申込み 9月27日(水)9:30から先着順



## 美しいボディを作るピラティス教室(第2期)

身体の芯(コア)の筋肉を鍛え、強くしなやかにし、姿勢のゆがみを整えることで身体のバランスを回復させ、ゆったりとした動きと呼吸法で全身を鍛えることにより、集中力、筋力、柔軟性、調整力を養い均整のとれた身体をつくることを目的とした教室です。

日時 7月27日～11月16日の木曜日 全15回  
(8月24日,10月5日は除く。)9:30～10:20  
定員 18歳以上の女性で30人 参加費 9,000円  
指導者 斉藤元子さん(FTPマットピラティスインストラクター)  
申込み 7月20日(木)9:00に抽選



## フィットネスヨガ教室(第2期)A・Bコース

全身を伸ばすストレッチを行い、未経験者やポーズをキープするのが苦手な経験者も安心して受講できます。

日時 8月9日～11月29日の水曜日 全15回  
(8月23日,10月4日は除く。)  
(A)18:15～19:15 (B)19:30～20:30  
定員 18歳以上の人で ・Aコース30人・Bコース60人  
参加費 各 9,000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19日(水) (A)17:30に抽選 (B)19:00に抽選



## ストレッチ&スロートレーニング教室(第2期)

器具を使わないゆっくりとした動作で行う筋肉トレーニングです。若々しく健康な身体を保つことを目的とした教室です。

日時 10月11日～12月13日の水曜日 全10回  
10:00～11:30  
定員 どなたでも 30人 参加費 6,000円  
指導者 日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー 大西 多江子さん  
申込み 9月27日(水)9:30から先着順



## ボディシェイプ&からだ機能改善体操教室(第3期)

全身を使った、ご家庭でも簡単に、また効果的にできるエクササイズを紹介し、脂肪燃焼やスタミナアップを目的とした教室です。

日時 10月13日～12月22日の金曜日 全10回  
(11月3日は除く。)  
10:30～11:30  
定員 20歳以上の女性で40人 参加費 6,000円  
指導者 本台理恵さん((公財)日本スポーツ協会公認  
スポーツ指導者・健康運動指導士)  
申込み 9月22日(金)10:00に抽選



## 簡単ヨーガ教室(第2期)

姿勢のゆがみが気になるときはありませんか?道を歩いて思わず目を奪われるのは背筋がちんと伸び、まっすぐ前を向いている人です。呼吸が体を変えていくのを感じましょう。

日時 8月3日～11月30日の木曜日 全15回  
(8月24日,10月5日,11月23日は除く。)  
13:30～14:30  
定員 18歳以上で30人 参加費 9,000円  
指導者 請川 香奈恵さん(一真流ヨーガインストラクター)  
申込み 7月20日(木)13:00から先着順



## タヒチアンダンスエクササイズ教室(第3期)

ヨガで身体をほぐし、フラの原型といわれるタヒチアンダンスを踊ることで、デトックス効果や体幹強化、インナーマッスルにも効果が見込め、健康的な女性らしい身体づくりを目指していきます。

日時 9月25日～12月4日の月曜日 全10回  
(10月9日は除く。)19:30～20:30  
定員 中学生以上の女性で20人 参加費 6,000円  
指導者 NAOKAさん(ヨガ&タヒチアンダンス指導者)  
申込み 9月11日(月)19:00から先着順



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、高松市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。

高松市総合体育館  
高松市福岡町四丁目36番1号  
TEL 087-822-0211

