# 25年7月11日中人人一人

## 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標とした教室です。

日時 7月31日~11月20日の水曜日 全15回

(8月14日・10月30日は除く。)

15:00~15:50

18歳以上の女性で30人 参加費 9,000円 定員

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)

7月17日(水) 14:30に抽選 申込み

※申认

#### 心とからだが整うバランスコーディネーション教室(第2期)

年齢問わず、誰にでもできる簡単な関節ほぐしやストレッチ、筋力トレー ニングなどを総合的に組み合わせたプログラムで筋力、骨格、自律神経 のバランスを整える教室です。

日時 8月2日~11月29日の金曜日 全14回

(8月16,30日・10月11日・11月8日は除く。)

 $14:00\sim15:00$ 

定員 18歳以上の女性で30人 参加費 8,400円

山根 和子さん (健康運動指導士) 指導者 申込み 7月19日(金) 13:30に抽選

※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能

## やさしいエアロビクス教室(第3期)

音楽に乗りながら、楽しく有酸素運動が行えます。 脂肪燃焼効果も期待でき、生活習慣病の予防にも 効果的な教室です。



10月21日~12月23日の月曜日 全8回 日時

(11月4日・12月2日は除く、)

11:00~12:00

どなたでも 25人 参加費 4,800円 定員

指導者 山根 和子さん (健康運動指導士) 申込み 9月30日(月) 10:30に抽選

※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能



#### ゆっくりヨガ教室(第2期)

ヨガのアーサナ (姿勢・体位) を基に、簡単な筋トレや全身を伸ばす ストレッチを行います。ヨガ未経験の方はもちろん、ヨガのポーズをキープ するのが苦手な経験者も、安心して受講できる教室です。

日 時 8月1日~11月21日の木曜日 全15回

9:30~10:30(8月15日・10月31日は除く。)

定員 18歳以上の女性で25人 参加費 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) 7月18日(木) 9:00に抽選 申込み

※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能



# 男性のためのストレッチ教室(第3期)

凝り固まった筋肉を気持ちよく伸ばしてあげて 心身ともにスッキリ!!

筋肉の緊張をほじくて、正しい姿勢やけがのしにくい 体づくりに効果のある教室です。

10月21日~12月23日の月曜日 全8回

(11月4日・12月2日は除く。)

 $9:30\sim10:30$ 

18歳以上の男性 25人 参加費 4,800円 定員

指導者 山根 和子さん (健康運動指導士) 申込み 9月30日(月) 9:00に抽選 ※申込日後、定員に達していない場合、お電話でも申込可能





参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、 せとうちサスティナブルヨットハーバー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。

せとうちサスティナブルヨットハーバー

(高松市ヨット競技場)

高松市浜ノ町67-1 TEL087-822-1668

