

》》》応援キャンペーン なんと14回 2,100円

# 転倒・骨折予防運動教室

とき：9月13日から3月28日までの第2・4金曜日 14回

時間：13時30分から14時30まで

対象：65歳から

定員：30名 申込み：受付中

講師：貯筋運動指導者 松山哲也



はじめてでも安心！

## 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7日～12月23日の月曜日 全10回

(10月14日、11月4日は除く。)

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 森 カレイアヌヘア クミコさん

申込み 9月30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23日～12月25日の水曜日 全9回

(12月18日は除く。)10:00～10:55

定員 どなたでも 20人

参加費 5,400円

指導者 AMANI(宮本 ゆう子)さん

申込み 10月16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)

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 8月1日～11月21日の木曜日 全15回

(8月15・29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 受付中



## 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11日～12月20日の金曜日 全10回

(11月29日は除く。)

10:30～11:30

定員 20歳以上の女性で30人

参加費 6,000円

指導者 本台理恵さん(健康体操指導士)

申込み 9月27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ことはありませんか？道を歩いて思わず目を奪われるのは背筋がきちんと伸び、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1日～11月21日の木曜日 全15回

(8月15・29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 受付中



## 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 10月7日～12月23日の月曜日 全10回

(10月14日、11月4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30日(月)19:00から先着順



》》》お問合せ

高松市総合体育館  
高松市福岡町四丁目36番1号

☎ 087-822-0211

