



牟礼総合体育館 秋・冬期 スポーツ教室 参加者募集

講師は全て、TASS(高松市アドバイザースポーツシステム)登録指導者です。

朝ヨガ教室 Aコース・Bコース(第3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 12月9日～3月17日の水曜日 全13回
(12月30日、1月13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 11月18日(水) (A)8:50に抽選 (B)10:00に抽選

やさしいエアロビクス & ストレッチ教室(第3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 12月3日～3月18日の木曜日 全13回
(12月31日、1月28日、2月11日は除く。)
10:50～11:50
定 員 18歳以上の人で10人 参加費 7,800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 11月19日(木) 10:35に抽選

自力整体教室(第3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 12月9日～3月17日の水曜日 全13回
(12月30日、1月13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 11月18日(水) 13:00に抽選



● 木曜コース

日 時 11月26日～3月11日の木曜日 全14回
(12月31日、2月11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 11月12日(木) 13:00に抽選

からだスツキリ整うバランスコーディネーション教室(第3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 12月3日～3月18日の木曜日 全13回
(12月31日、1月28日、2月11日は除く。)
9:30～10:30
定 員 18歳以上の人で12人 参加費 7,800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 11月19日(木) 9:00から先着順



ヒップホップダンス教室(第3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 11月26日～3月18日の木曜日 全15回
(12月31日、2月11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 11月12日(木) 18:30に抽選



たのしいフラ教室(第3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。
和やかな雰囲気楽しくフラをレッスンします。

日 時 10月2日～12月18日の金曜日 全10回
(10月23日、11月13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 9月11日(金) 9:30から先着順

機能改善体操教室(第3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 11月27日～3月12日の金曜日 全15回
(1月2日・30日、3月13日・20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 11月13日(金) 13:00から先着順

アロマでリラックスヨガ教室(第3期)

ヨ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 12月19日～3月13日の土曜日 全10回
(1月2日・16日、2月27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 11月14日(土) 19:30から先着順



たのしいフラ教室(第4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。和やかな雰囲気楽しくフラをレッスンします。

日 時 1月8日～3月12日の金曜日 全10回
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 12月18日(金) 9:30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申込み可能です。

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

