

冬こそキレイにフィットネス



初心者
歓迎

かなべ スポーツセンター

身体にやさしい教室です。どなたでも気軽に参加いただけます。

ピラティス教室

12月7日～3月15日
毎週月曜日 全14回（1/11.3/22は除く。）
午前 10：00～10：50
対象者：18歳以上の女性
定員：25人
参加費：8,400円
講師：早馬和子さん
（ピラティスリーダーシップコンセプトⅠ＆Ⅱ＆Ⅲ＆Ⅳ取得）

申込み：11月16日（月）9：30～（抽選）

ストレッチ教室

12月7日～3月15日
毎週月曜日 全14回（1/11.3/22は除く。）
午前 11：00～11：50
対象者：18歳以上の女性
定員：25人
参加費：8,400円
講師：早馬和子さん
（ピラティスリーダーシップコンセプトⅠ＆Ⅱ＆Ⅲ＆Ⅳ取得）

申込み：11月16日（月）10：30～（抽選）

からだリフレッシュ体操教室

2月1日～3月29日
毎週月曜日 全8回（3/23は除く。）
午前 14：00～14：50
対象者：18歳以上の方
定員：20人
参加費：4,800円
講師：三木祥子さん（健康運動指導士）

申込み：1月25日（月）13：30～（抽選）

申込日に、同施設まで参加費を持ってお越しください。

申込時間の時点で定員を超えると抽選になります。

準備物

運動のできる服装・飲み物・タオル・
ヨガマットもしくは大きめのバスタオル

お問合せ

高松市かなべスポーツセンター

087-885-4611

高松市川部町932-7



食欲の秋も
ヨーガで健康な
毎日を過ごしま
せんか!!!

秋 ヨー

申込日に参加費を持って
お越しください。申込時間
の時点で定員を超えると抽
選になります。

スマイル ヨーガ教室

11月26日～3月18日

毎週木曜日 全15回

12月31日、2月11日は除く。

午後1時30分～午後2時30分

対象者：18歳以上の方

定員：25人

参加費：9,000円

指導者：玉井義明さん

(TASS認定指導者)

申込日

11月12日(木)

13:15 (抽選)

申込日

11月12日(木)

A:18:20 (抽選)

B:19:35 (抽選)

夜ヨーガ教室 A・B

11月26日～3月18日

毎週木曜日 全15回

12月31日、2月11日は除く。

A:午後6時30分～午後7時30分

B:午後7時45分～午後8時45分

対象者：18歳以上の方

定員：25人

参加費：9,000円

指導者：谷由紀さん

(一真流ヨーガインストラクター)

高松市かわなべスポーツセンター

高松市川部町932-7

TEL：087-885-4611

申込日に、
同施設まで
参加費を持って
お越しください。

かわなベ スポーツセンター

3期水泳教室

体力作りや健康増進、泳力をつけたい方を
対象とした教室です。泳力に合わせて無理
のないプログラムですので、初めての方も
大歓迎です(*^-^*)教室途中からの参加も
可能です！！

抽選申込



Event Information

水中ステップ教室

12月17日～3月25日
毎週木曜日 全12回
(12/31.2/11.3/4は除く。)

午前 11:00～11:55

対象者：18歳以上の方

定員：25人

参加費：10,800円

講師：松岡令子さん

川畑友香さん

(TASS認定指導者)

申込み：12月3日(木)

10:30～(抽選)

水中運動教室

12月18日～3月19日
毎週金曜日 全12回
(1/1.3/5は除く。)

午前 10:00～10:55

対象者：18歳以上の方

定員：30人

参加費：10,800円

講師：高松市コミュニティ・
スポーツ指導者会

申込み：12月4日(金)

9:30～(抽選)

小学生水泳教室

1月6日～3月24日
毎週水曜日 全10回
(2/24.3/3は除く。)

A：午後 17:00～17:55

B：午後 18:00～18:55

対象者：小学生

定員：各20人

参加費：8,000円

講師：鳥山沙梨さん

北野瑠輝斗さん

申込み：12月9日(水)

A：16:30～(抽選)

B：17:30～(抽選)