

国分寺B&G海洋センター 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。

肩こり・腰痛スッカリ体操教室（第3期）

肩こりや腰痛が起こるには必ず原因があります。柔軟性を高め、姿勢を整えて、身体の使い方を正しく覚えていくことで、肩や腰の不快な症状を解消していきましょう。

日 時 10月7日～12月23日の水曜日 全10回
(10月14日、11月25日は除く。)

13:30～14:30

定 員 18歳以上の人で20人 **参加費** 6,000円

指導者 白玖 真由美さん(フィットネスインストラクター)

申 込 9月16日(水) 13:00から先着順



ゼロからスタート！みらいアスリート教室（第3期）

いろいろな運動を交えながら、楽しく体幹・バランス感覚等、身体の発育・発達を促すとともに、スポーツに親しむ教室です。

日 時 1月8日～3月12日の金曜日 全10回
17:00～18:30

対 象 小学生

定 員 15人 **参加費** 5,000円

指導者 TASS認定指導者 1名

申 込 12月12日(土) 9:00から12月26日(土) 17:00までに
QRコードを読み取り、申込フォームからエントリー
(先着順)



ゆっくりヨガ教室（第3期）

日々の生活で浅くなっている呼吸を意識し、毎日簡単なヨガポーズをとることで身体の変化を感じていきます。呼吸とポーズで硬くなった心と身体をほぐし、整えます。

日 時 10月8日～12月10日の木曜日 全10回
13:30～14:30

定 員 18歳以上の人で20人 **参加費** 6,000円

指導者 谷由紀さん(ヨガインストラクター)

申 込 9月17日(木) 13:00から先着順



ジュニアソフトテニス教室（第3期）

ソフトテニスの基本技術を学び、ゲームの楽しさを体験する入門教室です。

日 時 1月7日～3月25日の木曜日 全10回
17:00～18:45
(2月11・18日は除く。)

対 象 小学生

定 員 30人 **参加費** 5,000円

指導者 (公財)日本スポーツ協会ソフトテニスコーチ2人

申 込 12月19日(土) 10:00から先着順



夜のピラティス教室（第3期）

仕事に家事、毎日同じ姿勢で過ごすとき身体のいろいろなところに凝りや歪みが出てきます。心地よく身体をほぐし、心も体もリフレッシュして爽やかな明日をむかえましょう。

日 時 10月6日～12月15日の火曜日 全10回
(11月3日は除く。)

19:30～20:30

定 員 18歳以上の人で20人 **参加費** 6,000円

指導者 白玖 真由美さん(ピラティスインストラクター)

申 込 9月15日(火) 19:00から先着順



スマートフォン教室（後期）

「スマホ認定講師」がスマートフォンの使い方、活用方法等を丁寧にお伝えいたします。

日 時 10月～3月までの毎月第1・3金曜日 全11回
(1月1日は除く。)

13:30～15:00

定 員 18歳以上の人で各回10人

申 込 国分寺B&G海洋センターにて電話受付
受講料、テキスト代は無料



やさしい身体ケア教室（第3期）

日々の生活で硬くなった筋肉をほぐしたり、伸ばしたりしていきます。血流が良くなり、気持ちよく身体がほぐれてきたら、簡単なエクササイズで身体を整えます。

日 時 12月11日～3月26日の第2・4金曜日 全8回
10:30～11:30

定 員 18歳以上の人で20人 **参加費** 4,800円

指導者 谷由紀さん(FTPピラティスインストラクター)

申 込 11月13日(金) 10:00から先着順



ピックルボール教室（第3期）

初めての方でも楽しく身体を動かしながら、技術を学び、高めていく教室です。

日 時 1月6日～3月17日の水曜日 全10回
(1月13日は除く。)

10:00～12:00

定 員 18歳以上の人で15人 **参加費** 6,000円

指導者 (一社)日本ピックルボール協会
ピックルボールコーディネーター

申 込 12月9日(水) 10:00から先着順



裏面もチェック！



肩こり・腰痛スッキリ体操教室（第4期）

肩こりや腰痛が起こるには必ず原因があります。柔軟性を高め、姿勢を整えて、身体の使い方を正しく覚えていくことで、肩や腰の不快な症状を解消していきましょう。

日 時 1月6日～3月17日の水曜日 全10回
(1月13日は除く。)
13:30～14:30

定 員 18歳以上の人で20人 **参加費** 6,000円
指導者 白玖 真由美さん(フィットネスインストラクター)
申 込 12月16日(水) 13:00から先着順

ゆっくりヨガ教室（第4期）

日々の生活で浅くなっている呼吸を意識し、毎日簡単なヨガポーズをとることで身体の変化を感じていきます。呼吸とポーズで硬くなった心と身体をほぐし、整えます。

日 時 1月7日～3月18日の木曜日 全10回
(2月11日は除く。)
13:30～14:30

定 員 18歳以上の人で20人 **参加費** 6,000円
指導者 谷 由紀さん(ヨガインストラクター)
申 込 12月10日(木) 13:00から先着順

夜のピラティス教室（第4期）

仕事に家事、毎日同じ姿勢で過ごす身体、いろいろなところに凝りや歪みが出てきます。心地よく身体をほぐし、心も体もリフレッシュして爽やかな明日をむかえましょう。

日 時 1月5日～3月16日の火曜日 全10回
(2月23日は除く。)
19:30～20:30

定 員 18歳以上の人で20人 **参加費** 6,000円
指導者 白玖 真由美さん(ピラティスインストラクター)
申 込 12月15日(火) 19:00から先着順

みんなで踊ろう！ヒップホップダンス教室

障がいのある方もない方も一緒にダンスを楽しみませんか？初心者を対象に、基本ステップや各ステップ特有のリズムの取り方などを指導し、ダンスの楽しさを学ぶ教室です。

日 時 10月～1月の第2土曜日 全4回 16:00～18:00
1月31日(日) パラスポーツ体験会にてダンス発表

定 員 どなたでも50人(先着順) **参加費** 無料
準備物 屋内シューズ、動きやすい服装、タオル
指導者 滝川真理さん(ダンスチーム「でけでけ隊」リーダー)
申 込 9月19日(土)から先着順

スポーツ学び塾

陸上でのレクリエーション活動を通じて、その楽しさや自然の偉大さ、厳しさを体感し、行動性・自主性・他人への思いやりなどの「豊かな人間性」、「生きる力」を育むことを目的とした教室です。

日 時 11月から3月までの間の月1回 全5回
9:00～12:00または13:00～15:00

定 員 35人(先着順) **参加費** 3,500円
指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員
高松市水任流保存会
申 込 10月10日(土) 13:30から先着順

参加ご希望の方は各教室の申込み日時に
国分寺海洋センター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。

国分寺B&G海洋センター
高松市国分寺町新名2069-1
TEL 087-874-4311

お申込み
お待ちしております！