

2026-27
9月▶12月
WINTER

スポーツ教室のご案内

申込日時に参加費を持って、当体育館までお越しください。
申込時間に定員を超えた場合は抽選になります。
定員に空きがございましたら電話受付も可能です。

月
曜

楽しいフラ教室 (全9回) (対象：20歳以上の女性)

10/5▶12/21

10/12・11/23・12/14は除く。

10：00～11：00

申込日：9/28(月)9：30～

参加費：5,400円

人数：20人(先着)

講師：TASS登録指導者

アロハ・ハーウラ・アオ・フラ・インストラクター



金
曜

ボディシェイプ& からだ機能改善体操教室 (全12回) (対象：20歳以上の女性)

10/2▶12/25

10/16日は除く。

10：30～11：30

申込日：9/18(金)10：00～

参加費：7,200円

人数：30人(先着)

講師：本台 理恵
健康運動指導士



水
曜

筋膜リリース& マットピラティス教室 (全10回) (対象：18歳以上の方)

10/7▶12/16

11/4日は除く。

10：00～11：00

申込日：9/30(水)9：30～

参加費：6,000円

人数：20人(先着)

講師：生西 聖治

(一社)日本トレーナー協会



月・
木
曜

インドアテニス教室 (全10回) (対象：20歳以上の方)

11/16▶12/24

11/23・12/10は除く。

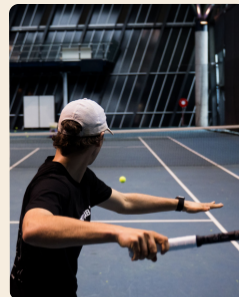
9：30～11：30

申込日：11/2(月)9：00～

参加費：6,000円

人数：45人(抽選)

講師：高松市テニス協会



木
曜

キッズたいそう教室 (全7回) (対象：令和8年4月1日現在4歳～5歳の幼児)

11/5▶12/17

(11/12日・12/17は第2武道場)

16：00～17：00

申込日：10/1(木)9：00から

QRコードより10/20(火)までに申込。

参加費：3,500円

人数：20人(先着)

講師：高松市コミュニティスポーツ指導者会



第2期

1/14▶2/18

2/11は除く。

9：30～11：30

申込日：12/24(木)9：00～

参加費：6,000円

人数：45人(抽選)

講師：高松市テニス協会



(公財)高松市スポーツ協会

高松市総合体育館

電話 087-822-0211

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。ウェブサイトはこちら



2026-27
11月▶3月
WINTER

スポーツ教室のご案内

公益財団法人高松市スポーツ協会

月曜

楽しいフラ教室 (全9回) (対象：20歳以上の女性)

1/18▶3/15
10:00~11:00

申込日：12/21(月)9:30~
参加費：5,400円
人数：20人(先着)
講師：TASS登録指導者
アロハ・ハーウラ・アオ・フラ・インストラクター



水曜

フィットネスヨーガ教室 (対象：18歳以上の方) (全14回)

12/9▶3/31

12/30・2/10・24日は除く。

A：18:15~19:15
B：19:30~20:30

申込日：11/25(水)
A：17:30~ B：19:00~
参加費：8,400円
人数：A30人 B60人
講師：藤田 佳子
一真流ヨーガインストラクター



水曜

筋膜リリース& マットピラティス教室 (全10回) (対象：18歳以上の方)

1/6▶3/17

2/24日は除く。

10:00~11:00

申込日：12/16(水)9:30~
参加費：6,000円
人数：20人(先着)
講師：生西 聖治
(一社)日本トレーナー協会



木曜

美しいボディを作る ピラティス教室 (全15回) (対象：18歳以上の方)

11/12▶3/18

12/10・31・2/11・3/4は除く。

9:30~10:20

申込日：11/5(木)9:00~
参加費：9,000円
人数：30人(抽選)
講師：斉藤 依那
FTPマットピラティスインストラクター



木曜

簡単ヨーガ教室 (全15回) (対象：18歳以上の方)

11/26▶3/25

12/31・2/11・3/4は除く。

13:30~14:30

申込日：11/19(木)13:00~
参加費：9,000円
人数：30人(先着)
講師：請川 香奈恵
一真流ヨーガインストラクター



金曜

ボディシェイプ& からだ機能改善体操教室 (全11回) (対象：20歳以上の女性)

1/8▶3/19

10:30~11:30

申込日：12/25(金)10:00~
参加費：6,600円
人数：30人(先着)
講師：本台 理恵
健康運動指導士



金曜

転倒・骨折予防運動教室 (対象：65歳以上の方) (全8回)

12/11▶3/26

13:30~14:30

申込日：11/27(金)13:00~
参加費：4,800円
人数：30人(先着)
講師：松山 哲也
貯筋運動指導士



(公財)高松市スポーツ協会

高松市総合体育館

電話 087-822-0211



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。ウェブサイトはこちら