



西部運動センター 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。

月曜ヨガ教室(第3期)

深いゆったりとした呼吸に合わせて、無理のないポーズを行います。体の柔軟性が向上して、肩こり・腰痛が改善され、体のラインも引き締まっていきます。

日 時 12月7日～3月29日の月曜日 全15回
(1月11日、3月22日は除く。)

10:00～11:30

定 員 50人 参加費 9,000円

指導者 今村和子さん(香川ヨガ道友会)

申込み 11月16日(月)11:30に抽選



ラージボール卓球教室(第3期)

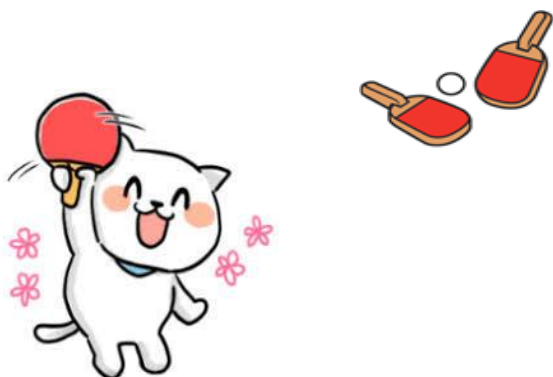
通常の卓球ボールより、直径が大きいため年齢に関係なくラリーが続き、サーブレシーブの差がなく誰にでも楽しめます。基礎から試合ができるまでをカリキュラムに沿って指導します。

日 時 1月22日～3月12日の金曜日 全8回
9:30～11:30

定 員 20歳以上の人で24人 参加費 4,800円

指導者 高松市卓球協会

申込み 12月25日(金) 13:30に抽選



キッズトランポリン教室(第3期)

トランポリン上の跳躍により、空間における身体のコントロール能力を養います。

日 時 1月13日～3月10日の水曜日 全8回
(2月24日は除く。)

15:30～17:00

定 員 令和8年4月1日現在で4歳から5歳の幼児と
小学生で24人

指導者 参加費 4,000円

申込み 高松市トランポリン協会

12月9日(水)10時から12月23日(水)15時までに
二次元コードを読み取り、申込フォームからエントリー
定員を超える場合は抽選



参加ご希望の方は、各教室の申込方法(二次元コードまたは受付窓口)をご確認の上、期間内にお申し込みください。
定員に達していない場合はお電話でも申込み可能です。

高松市西部運動センター
高松市鬼無町鬼無10-2
087-885-3344