

参加者大募集

秋・冬号

高松市ヨット競技場スポーツ教室

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。

1 健康寿命UP！メンズストレッチ教室
12月7日～3月15日までの
毎週月曜日 計11回
(12/28、1/4、1/11、2/22は除く。)
時 間 9:30～10:30
申込日 11月16日 9:00～(抽選)
参加費 6,600円
定 員 25人(18歳以上の男性)
講 師 山根 和子(TASS登録指導者)

**2 バランスコーディネーション教室
(月曜日コース)**
12月7日～3月15日までの
毎週月曜日 計11回
(12/28、1/4、1/11、2/22は除く。)
時 間 11:00～12:00
申込日 11月16日 10:30～(抽選)
参加費 6,600円
定 員 30人(どなたでも)
講 師 山根 和子(TASS登録指導者)

3 美しいボディを作るピラティス教室
12月9日～3月24日までの
毎週水曜日 計14回
(12/30、2/24は除く。)
時 間 15:10～16:10
申込日 11月25日 14:30～(抽選)
参加費 8,400円
定 員 30人(18歳以上の女性)
講 師 斎藤 依那(TASS登録指導者)

4 ゆっくりヨガ教室
12月10日～3月18日までの
毎週木曜日 計13回
(12/31、2/11は除く。)
時 間 9:30～10:30
申込日 11月19日 9:00～(抽選)
参加費 7,800円
定 員 25人(18歳以上の女性)
講 師 藤田 佳子(TASS登録指導者)

5 ゆるめて整う骨盤&フットケア教室
12月11日～3月19日までの
毎週金曜日 計14回
(1/1は除く。)
時 間 10:00～11:00
申込日 11月20日 9:30～(抽選)
参加費 8,400円
定 員 25人(どなたでも)
講 師 伊勢 桂子(TASS登録指導者)

**6 バランスコーディネーション教室
(金曜日コース)**
12月11日～3月19日までの
毎週金曜日 計11回
(12/18、1/1、1/29、2/19は除く。)
時 間 13:15～14:15
申込日 11月27日 12:50～(抽選)
参加費 6,600円
定 員 30人(どなたでも)
講 師 山根 和子(TASS登録指導者)

7 やさしいエアロリズム&ストレッチ教室
12月11日～3月19日までの
毎週金曜日 計11回
(12/18、1/1、1/29、2/19は除く。)
時 間 14:30～15:30
申込日 11月27日 14:00～(抽選)
参加費 6,600円
定 員 25人(どなたでも)
講 師 山根 和子(TASS登録指導者)

☆申込の時間に定員に達していた場合、
抽選になります。



高松市ヨット競技場
高松市浜ノ町67番1号
☎087-822-1668
9:00～20:00(火曜日休場日)