

スポーツ教室 2026 夏号

高松市牟礼総合体育館

朝ヨガ教室 Aコース・Bコース（第2期）

朝の新鮮な空気の中で、硬くなった身体を丁寧に伸ばし、ゆっくりとポーズをとっていきます。同じレベルでA・Bコースの2コースがあります。

日時 7月29日～11月18日の水曜日 全13回

(8月12日・19日、9月23日、10月14日は除く。)

(A) 9:15～10:15 (B) 10:25～11:25

定員 18歳以上の人で各15人 参加費 各7,800円

指導者 谷由紀さん (IYC SLOW-FLOW YOGAインストラクター)

申込み 7月15日(水) (A) 8:50に抽選 (B) 10:00に抽選



自力整体教室（第2期）

自分で自身の体をゆっくりと動かしながら、しなやかな体を目指しましょう。13回の水曜コースと14回の木曜コースの2コースがあります。

●水曜コース

日時 7月29日～11月18日の水曜日 全13回

(8月12日・19日、9月23日、10月14日は除く。)

13:30～14:30

定員 18歳以上の人で15人 参加費 7,800円

指導者 ふじい みきさん (自力整体ナビゲーター)

申込み 7月8日(水) 13:00に抽選

●木曜コース

日時 7月23日～11月12日の木曜日 全14回

(8月13日・20日、9月24日は除く。)

13:30～14:30

定員 18歳以上の人で15人 参加費 8,400円

指導者 ふじい みきさん (自力整体ナビゲーター)

申込み 7月16日(木) 13:00に抽選



からだスッキリ整うバランスコーディネーション教室（第2期）

簡単なストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしなどを組み合わせ、日常生活動作の機能を改善する教室です。

日時 7月23日～11月19日の木曜日 全13回

(7月30日、8月13日・20日、9月24日、
10月29日は除く。)

9:30～10:30

定員 18歳以上の人で12人 参加費 7,800円

指導者 山根 和子さん (バランスコーディネーター)

申込み 7月9日(木) 9:00から先着順



やさしいエアロビクス&ストレッチ教室（第2期）

音楽を楽しみながらカラダを動かしてストレス発散!! 脂肪燃焼効果がある有酸素運動を行うことで、生活習慣病の予防にも役立つ教室です。

日時 7月23日～11月19日の木曜日 全13回

(7月30日、8月13日・20日、9月24日、10月29日は除く。)

10:50～11:50

定員 18歳以上の人で10人 参加費 7,800円

指導者 山根 和子さん (JAF認定エアロビクスインストラクター)

申込み 7月9日(木) 10:35に抽選



スポーツ教室 2026 夏号

高松市牟礼総合体育館

たのしいフラ教室（第2期）

心を癒す素敵なハワイアンミュージックに合わせて体を動かし、気持ちも体もリフレッシュできる教室です。和やかな雰囲気楽しくフラをレッスンします。

日時 7月3日～9月11日の金曜日 全10回

（8月14日は除く。）

10:00～11:00

定員 20歳以上の女性で12人 参加費 6,000円

指導者 ナニアロハ・ハーラウ・アオ・フラインストラクター

申込み 6月12日(金)9:30から先着順



機能改善体操教室（第2期）

体操を通じて自然で機能的な状態に身体を戻すことで、腰痛や膝痛、肩こりの解消や予防、姿勢や呼吸の改善を目指します。

日時 7月31日～11月13日の金曜日 全15回

（8月14日は除く。）

13:30～14:30

定員 18歳以上の人で15人 参加費 9,000円

指導者 和田 直子さん（機能改善体操普及員）

申込み 7月17日(金)13:00から先着順



アロマでリラックスヨガ教室（第2期）

ヨガとアロマの相乗効果により、ストレス解消ができ、より心と体をリラックスさせる癒し効果のある教室です。週末の夜、疲れた心と体をリフレッシュしませんか。

日時 7月25日～11月14日の土曜日 全10回

（8月1日・15日・29日、9月26日、10月17日・24日、11月7日は除く。）

20:00～21:00

定員 18歳以上の人で15人 参加費 6,000円

指導者 藤田 佳子さん（一真流ヨーガインストラクター）

申込み 7月11日(土)19:30から先着順



ヒップホップダンス教室（第2期）

小・中学生を対象に、ヒップホップの振り付けの元となる様々なステップなど、基礎から楽しくダンスを学ぶ教室です。

日時 7月23日～11月12日の木曜日 全15回

（8月13日、9月24日は除く。）

19:00～20:00

対象 小・中学生（初心者）

定員 20人 参加費 7,500円

指導者 山地 孝幸さん（COBY）

申込み 7月16日(木)18:30に抽選



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に高松市牟礼総合体育館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受付可能です。

高松市牟礼総合体育館
高松市牟礼町牟礼152-10
TEL: 087-845-7060