

香川総合体育館 スポーツ教室

夏期 参加者募集



講師はすべて、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。

第2期 骨盤底筋群トレーニング「ひめトレ」教室

なかなか意識のできない骨盤底筋群を「ひめトレ」と呼ばれる健康器具を使ってトレーニングすることで、正しい姿勢を手に入れ、お腹まわりを引き締め、尿失禁予防につながる事が期待できます。

日 時 7月30日～11月12日の木曜日 全14回
(8月13日、9月24日は除く。)
14:00～14:50
対 象 18歳以上の人(高校生は除く。)
定 員 20人
参加費 8,400円
指導者 和田 直子さん
(ひめトレインストラクター、TASS認定指導者)
申 込 7月9日(木)13:30に抽選



第2期 自力整体教室

自力整体とは、無意識のうちに緊張している筋肉を揺さぶり脱力させ、自分自身で整えていくという最近注目されている軽体操です。

自分でセルフマッサージしてみませんか？

日 時 7月31日～11月6日の金曜日 全14回
(8月14日は除く。)
14:30～15:30
対 象 20歳以上の人
定 員 20人
参加費 8,400円
指導者 ふじい みきさん (矢上予防医学研究所認定
自力整体ナビゲーター、TASS認定指導者)
申 込 7月10日(金) 14:00に抽選



第2期 体・心スッキリ ヨガ教室

ポーズをとり、くつろぐを繰り返す、ゆっくりしたハタヨガのクラスです。ポーズをとることで、体がスッキリし、心が穏やかになり、体と心の健康を引き出します。

日 時 7月30日～11月12日の木曜日 全14回
(8月13日、9月24日は除く。)
15:00～15:50
対 象 18歳以上の人(高校生は除く。)
定 員 20人
参加費 8,400円
指導者 和田 直子さん
(ヨガインストラクター、TASS認定指導者)
申 込 7月9日(木)16:00に抽選



第2期 カタ〜い筋肉・関節を伸ばしてほぐす健康ストレッチ教室

様々な健康器具を使用して、身体の骨格・筋肉などに働きかけ、インナーマッスルを活性化し、理想的な体に近づけていく教室です。

日 時 7月31日～11月20日の金曜日 全14回
(8月14日・21日・28日は除く。)
10:30～11:30
対 象 18歳以上の人(高校生は除く。)
定 員 20人
参加費 8,400円
指導者 安本 和江さん
(健康フィットネスインストラクター)
申 込 7月10日(金)10:00に抽選



夏休み小学生トランポリン教室

小学生を対象に楽しくトランポリンに親しんでいただくための教室です。トランポリン上の跳躍運動により、空間における身のコントロール能力を養います。

日 時 8月19(水)・20(木)・21(金)・26(水)・27(木)の全5回
10:00～11:30
定 員 小学生 24人(抽選) 参加費 2,500円
指導者 高松市トランポリン協会
申 込 7月19日(日)10時から7月31日(金)15時までに
QRコードを読み取り、申込フォームからエントリー
定員を超える場合は抽選
なお、複数の申込みはできません。
(ただし、兄弟姉妹は可)



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、高松市香川総合体育館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。

(夏休み小学生トランポリン教室は「QRコード」でお申し込みください。)

高松市香川総合体育館

高松市香川町川東下1917番地1