

ピラティス・ストレッチ体操 教室開催案内

かなべスポーツセンター

身体もよろこぶ、のびのびフィットネス

ピラティス教室

8月3日から11月16日
毎週月曜日 全14回
(9月21日、10月12日は除く。)
午前10時～午前10時50分

対象者：18歳以上の女性
定員：25人
参加費：8,400円
指導者：早馬和子さん
(ピラティスリーダーシップコンセプト
I & II & III & IV取得)

申込日：7月27日(月)
午前9時30分

ストレッチ教室

8月3日から11月16日
毎週月曜日 全14回
(9月21日、10月12日は除く。)
午前11時～午前11時50分

対象者：18歳以上の女性
定員：25人
参加費：8,400円
指導者：早馬和子さん
(ピラティスリーダーシップコンセプト
I & II & III & IV取得)

申込日：7月27日(月)
午前10時30分

からだほぐし & ストレッチ体操教室

8月31日から11月16日
毎週月曜日 全10回
(9月21日、10月12日は除く。)
午後2時～午後2時55分

対象者：18歳以上の方
定員：20人
参加費：6,000円
指導者：三木祥子さん
(健康運動指導士)

申込日：8月24日(月)
午後1時30分

申込日に、同施設まで参加費を持ってお越しください。
申込時間の時点で定員を超えると抽選になります。

check

高松市かなべスポーツセンター

高松市川部町932-7 TEL. 087-885-4611





かわなべ スポーツセンター

夏ヨーガ教室

ヨーガで心身のバランスを整え、
夏を快適に過ごしましょう！！



スマイルヨーガ教室

7月30日から11月12日

毎週木曜日 全15回

(8月13日は除く。)

午後1時30分～午後2時30分

対象者：18歳以上の方

定員：25人

参加費：9,000円

指導者：玉井義明さん (TASS認定指導者)

申込日 **7月16日(木)**
午後1時15分(抽選)

申込日に同施設まで参加費を持ってお越しください。
申込時間の時点で定員を超えると抽選になります。

高松市かわなべスポーツセンター
高松市川部町932-7
TEL：087-885-4611



Check!



夜ヨーガ教室 A・B

7月30日から11月12日

毎週木曜日 全15回

(8月13日は除く。)

A：午後6時30分～午後7時30分

B：午後7時45分～午後8時45分

対象者：18歳以上の方

定員：25人

参加費：9,000円

指導者：谷 由紀さん

(一真流ヨーガインストラクター)

申込日 **7月23日(木)**
A：午後6時20分(抽選)
B：午後7時35分(抽選)

夏の プール教室 ご案内

IN

かwanaベスポーツセンター

水中ステップ教室

9月17日から12月3日
毎週木曜日 全12回

午前11時～11時55分

対象者：18歳以上の方

定員：25人（抽選）

参加費：10,800円

指導者：松岡令子さん
川畑友香理さん
（TASS登録指導者）

申込み
6月25日（木）
10時30分から

申込日に、
同施設まで
参加費を持って
お越しください。
申込時間の時点で
定員を超えると抽選
になります。

水中運動教室

9月4日から12月4日
毎週金曜日 全12回
（9月11日、25日は除く。）

午前10時～10時55分

対象者：18歳以上の方

定員：30人（抽選）

参加費：10,800円

指導者：高松市
コミュニティ・
スポーツ指導者会

申込み
6月26日（金）
9時30分から

小学生水泳教室

9月30日から12月9日
毎週水曜日 全10回
（11月4日は除く。）

A：午後5時～5時55分

B：午後6時～6時55分

対象者：小学生

定員：各20人（抽選）

参加費：8,000円

指導者：鳥山沙梨さん
北野瑠輝斗さん
（TASS登録指導者）

申込み
6月24日（水）
A：16時30分から
B：17時30分から

高松市かwanaベスポーツセンター

高松市川部町932-7

TEL：087-885-4611



第2期おかあさんとベビちゃんの ふれあいヨガ教室



ベビトレ

ママトレ

スマイル

ヨガを通して、ベビちゃんとママがたっぷりふれあい、
スキンシップをとることで自然と笑顔あふれる時間と
なり、HAPPY♡が広がります(*^-^*)

日時：10月2日～12月4日 全10回

毎週金曜日

10:00～11:00

定員：6ヶ月～1歳6ヶ月の幼児と保護者（15組）
（10月2日現在）

参加費：6,000円

指導者：小川美緒 先生（高松市コミュニティ・スポーツ指導者会）

申込み：9月18日（金） 11:00に抽選



参加ご希望の方は、申込日時に、かわなベスポーツセンターまでお越しください。定員に達していない場合は、お電話でも申し込み可能です。

高松市かわなベスポーツセンター 高松市川部町932-7

TEL：087-885-4611

