

国分寺B&G海洋センター 夏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。

肩こり・腰痛スッキリ体操教室(第2期)

肩こりや腰痛が起こるには必ず原因があります。柔軟性を高め、姿勢を整えて、身体の使い方を正しく覚えていくことで、肩や腰の不快な症状を解消していきましょう。

- 日時 7月8日～9月16日の水曜日 全10回
(7月22日は除く。)
13:30～14:30
- 定員 18歳以上の人で20人 ■ 参加費 6,000円
- 指導者 白玖 真由美さん(フィットネスインストラクター)
- 申込 受付中



ゼロからスタート!みらいアスリート教室(第2期)

いろいろな運動を交えながら、楽しく体幹・バランス感覚等、身体の発育・発達を促すとともに、スポーツに親しむ教室です。

- 日時 9月4日～11月6日の金曜日 全10回
17:00～18:30
- 対象 小学生
- 定員 15人 ■ 参加費 5,000円
- 指導者 TASS認定指導者 1名
- 申込 8月15日(土) 9:00から8月29日(土) 17:00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(先着順)



ゆっくりヨガ教室(第2期)

毎回簡単なヨガポーズをとることによって、日々の生活で浅くなっている呼吸を意識して身体の変化を感じ、呼吸とポーズで硬くなった心と身体をほぐし、整えていきます。

- 日時 7月2日～9月17日の木曜日 全10回
(8月13・27日は除く。)
13:30～14:30
- 定員 18歳以上の人で20人 ■ 参加費 6,000円
- 指導者 谷 由紀さん(ヨガインストラクター)
- 申込 受付中



ジュニアソフトテニス教室(第2期)

ソフトテニスの基本技術を学び、ゲームの楽しさを体験する入門教室です。

- 日時 9月3日～11月12日の木曜日 全10回
17:00～18:45
(9月24日は除く。)
- 対象 小学生
- 定員 30人 ■ 参加費 5,000円
- 指導者 (公財)日本スポーツ協会ソフトテニスコーチ2人
- 申込 8月22日(土) 10:00から先着順



夜のピラティス教室(第2期)

仕事に家事、毎日同じ姿勢で過ごすとき身体のいろいろなところに凝りや歪みが出てきます。心地よく身体をほぐし、心も体もリフレッシュして爽やかな明日をむかえましょう。

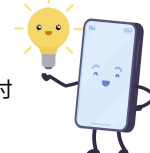
- 日時 7月7日～9月15日の火曜日 全10回
(8月11日は除く。)
19:30～20:30
- 定員 18歳以上の人で20人 ■ 参加費 6,000円
- 指導者 白玖 真由美さん(ピラティスインストラクター)
- 申込 受付中



スマートフォン教室(前期)

「スマホ認定講師」がスマートフォンの使い方、活用方法等を丁寧にお伝えいたします。

- 日時 4月～9月までの毎月第1・3木曜日 全11回
(5月7日は除く。)
13:30～15:00
- 定員 18歳以上の人で各回10人
- 申込 国分寺B&G海洋センターにて電話受付
受講料、テキスト代は無料



やさしい身体ケア教室(第2期)

日々の生活で硬くなった筋肉をほぐしたり、伸ばしたりしていきます。血流が良くなり、気持ちよく身体がほぐれてきたら、簡単なエクササイズで身体を整えます。

- 日時 8月14日～11月27日の第2・4金曜日 全8回
10:30～11:30
- 定員 18歳以上の人で20人 ■ 参加費 4,800円
- 指導者 谷 由紀さん(FTPピラティスインストラクター)
- 申込 7月10日(金) 10:00から先着順



ピックルボール教室(第2期)

初めての方でも楽しく身体を動かしながら、技術を学び、高めていく教室です。

- 日時 9月16日～12月9日の水曜日 全10回
(9月23日、10月14日、11月25日は除く。)
10:00～12:00
- 定員 18歳以上の人で15人 ■ 参加費 6,000円
- 指導者 (一社)日本ピックルボール協会
ピックルボールコーディネーター
- 申込 8月19日(水) 10:00から先着順



裏面もチェック!

夏休み小学生短期スイミング教室

小学生対象。夏休みを利用した短期集中型で水泳の基本を学び、クロールで25mを息継ぎしながら正しいフォームで泳げるようになることを目標とします。

- 日時 7月28日～8月2日までの間の毎日 17:00～18:00 全6回
- 定員 30人 ■参加費 4,200円
- 指導者 日本スポーツ協会公認水泳コーチ
- 申込 7月4日(土) 9:00から7月20日(月) 17:00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(先着順)



カヌー等海洋性スポーツ教室

小学1年生以上対象。カヌーやSUPを中心とした海洋性レクリエーション体験を通じて、水辺の楽しさと厳しさ、他人への思いやりや生きる力を学びます。

- 日時 6月21日～7月26日の日曜日 全5回 (7月5日は除く。) 10:00～12:00
- 対象 小学1年生以上
- 定員 20人 ■参加費 3,500円
- 指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員
- 申込 受付中



プールで障がい者カヌー・SUP体験

障がいのある方が対象。プールでカヌーやSUPを体験し、海洋性スポーツを楽しみます。適度な身体活動や非日常体験によるリフレッシュ効果を目的とします。

- 日時 9月5日(土)10:00～12:00
- 対象 障がいのある小学1年生以上
- 定員 20人 ■参加費 無料
- 指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員
- 申込 8月8日(土) 9:00から8月29日(土) 17:00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(先着順)



海の日『カヌー・SUPday』

生徒・児童を対象にカヌーを中心とした海洋性スポーツを実施。水辺の楽しさ、自然の偉大さや厳しさを知ってもらい、水の恩恵に感謝することを目的とします。

- 日時 7月20日 午前の部 10:00～12:00 午後の部 14:00～16:00
- 対象 小学生～高校生まで
- 定員 各20人(抽選) ■参加費 700円
- 指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員
- 申込 7月4日(土) 13:00から抽選



後期ジュニアカヌークラブ員・カヌークラブ員募集

カヌーを通じて自然や水との関わりを体感し、同時に行動性・自主性・他人への思いやりなどの「豊かな人間性」や「生きる力」を育みます。

- 日時 8月8日～10月10日の土曜日 全8回 (8月22日、9月19日は除く。) ■参加費 5,600円
- ①13:00～14:30 ②15:00～17:00
- 定員 ①小学1年生～小学3年生まで15人 ②小学4年生～中学生まで25人
- 指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員
- 申込 ①7月25日(土) 14:30から先着順 ②7月25日(土) 15:00から先着順



小学生夏休み学習&運動マナビ塾

小学生対象。学習、自然体験、スポーツ、工作などの活動を通して身体や心の健康増進を図ります。

- 日時 7月24日～8月21日の金曜日 全5回 10:00～16:00
- 定員 24人(抽選) ■参加費 7,500円
- 指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員等
- 申込 7月5日(日) 13:00から抽選



夏休みカヌー・SUP教室

カヌーやSUPを中心とした海洋性スポーツを通じて水辺の楽しさや自然の偉大さ、厳しさを体感し、行動性・自主性・他人への思いやりなど「豊かな人間性」と「生きる力」を育みます。

- 日時 8月2日～8月23日の日曜日 全4回 10:00～12:00
- 対象 小学1年生～高校生まで
- 定員 20人(抽選) ■参加費 2,800円
- 指導者 B&G海洋性レクリエーション指導員
- 申込 7月19日(日) 12:00から抽選



夏休みだ！「プールでおそぼう」

25mプールではSUP体験、幼児用プールではスライダーのエア遊具を設置します。泳げなくても楽しめます！

- 日時 8月11日(火) 10:00～16:00
- 申込 当日、入場料を購入して入場してください。
・入場者多数の場合は入場制限を行います。
・小学校3年生以下の児童は水着着用の保護者同伴。
- 対象 誰でも
・SUP体験会は小学生以上を対象とします。
・スライダー遊具は6歳以下のお子様を対象とします。但し、安全のためインストラクターの判断で使用をお断りする場合があります。



参加ご希望の方は各教室の申込み日時に国分寺海洋センター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。

お申込み
お待ちしております！



国分寺B&G海洋センター
高松市国分寺町新名2069-1
TEL 087-874-4311