

チャレンジウィーク2025

5.23 Fri. — 25 Sun. in MARUTASU

日常的なスポーツの習慣化に向けたきっかけづくりやスポーツによる

健康づくりを目的としたイベント「チャレンジウィーク2025」。

会場の一つとなるマルタスでは、様々な種類の運動を体験していただけます！

小さいお子様からご高齢の方までマルタスに足を運んでいただき、

みんなで楽しく気軽に身体を動かしにきてください！

※全てのイベント参加無料です

※事前予約のイベントで、当日空きがあれば当日参加可能です

主催 丸亀市スポーツ推進課 協賛 BOATRACEまるがめ 共催 丸亀市市民交流活動センターマルタス



カラフル体操

23日 10:00-11:00

定員 20名 講師 カラフル体操 参加方法 当日受付

持ち物 フェイスタオル、飲み物、動きやすい服装

ボールを使って、楽しく気持ち良くエクササイズができるイベントです。
年齢に関係なく、どなたでも参加できます。体操をして元気になりましょう。

みんなで気持ちいいヨガをしよう① ～ママ&赤ちゃん～



23日 10:30-11:30

定員 10名 講師 A.Orange yoga 参加方法 事前予約

持ち物 あればヨガマット、水分、タオル、動きやすい服装

ねんねからハイハイ時期の赤ちゃん&ママと一緒に気持ちいいヨガをしましょう。

ほぐして、ゆるめて、のびして♪気持ちいい！が味わえるヨガはきっと心もほんわかしてくると思います。



みんなで気持ちいいヨガをしよう② ～ママ&未就学児～



23日 13:00-14:00

定員 10名 講師 A.Orange yoga 参加方法 事前予約

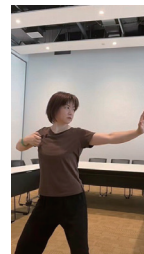
持ち物 あればヨガマット、水分、タオル、動きやすい服装

あんよ以降の未就学児童&ママと一緒に気持ちいいヨガをしましょう。

ほぐして、ゆるめて、のびして♪気持ちいい！が味わえるヨガはきっと心もほんわかしてくると思います。

子どもたちも楽しめるような大きな動きも入れていきますよ。

体幹を整える中国式体操をしましょう



24日 10:30-11:30

定員 12名 講師 岫心房教室 参加方法 事前予約 持ち物 タオル、飲み物

「中国式体操」と聞いて、難しいイメージがありませんか？

この体操は、のびのび、ゆっくりした動きで呼吸をととのえながら行う中国の体操です。

朝目覚めたばかりの体を起こし、さわやかな1日のはじまりをむかえられますように！



笑って健康になる！笑いヨガ！



24日 13:00-14:00

定員 20名 講師 間まなみ 参加方法 事前予約 持ち物 動きやすい服装・飲み物

笑いヨガは、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。

笑いには「リラックス効果」「気分を前向きにする効果」などがあると言われており、

日常生活に取り入れることで、心身のリフレッシュを図ることが期待できます。

笑いヨガを日常生活に取り入れて、楽しいひとときを過ごしてみませんか。

やさしいヨガ



24日 14:15-15:15

定員 15名 講師 間まなみ 参加方法 事前予約

持ち物 飲み物、ヨガマットor厚手のバスタオルなど

ゆっくりと体をほぐし、深呼吸で整えながらやさしいヨガのポーズで心身共にリフレッシュしましょう。

ヨガが初めてでも大丈夫！体が硬くても大丈夫！誰とも比べず自分の体と向き合う時間です。



ゆる～くやさしく癒しの体ほぐしヨガ



24日 18:30-19:45

定員 20名 講師 A-LALA.Yoga 参加方法 事前予約

持ち物 動きやすい服装・飲み物・バスタオル・あればヨガマット

運動嫌いさんでも大丈夫。ゆる～くやさしく体をうごかしてみましょう。呼吸を整えながら、全身のこりや緊張をゆるめるようほぐしたり、血行の促進や筋力・体力のアップを目指します。

ゆるやかな運動で日々の疲れをリフレッシュしていきましょう！

椅子ヨガ

25日 10:00-11:00

定員 20名 講師 木村 圭子 参加方法 当日受付 持ち物 飲み物

椅子ヨガは体が硬い人、自由に動かせない箇所がある方でも無理なく行えるヨガです。その分、深い呼吸

がちゃんとできたり自分の内面見つめる余裕ができるので「精神的な癒し」や「自律神経の調整」と言った

ヨガならではの効果が期待できます。ぜひ体験してみてくださいね！！お待ちしております！！



みんなで気持ちいいヨガをしよう③ ～ハンディキャップヨガ～



25日 14:30-15:30

定員 10名 講師 A.Orange yoga & なないろキッズヨガla-la 参加方法 事前予約

持ち物 あればヨガマット、水分、タオル、動きやすい服装

ハンディキャップをお持ちの方&お付き添いの方と一緒に気持ちいいヨガをしましょう。

ヨガは難しいものではなく、誰もが楽しめるもの。簡単な動きの中で、自分に起きる反応を

感じてみてください。気持ちいいヨガ時間の中で「I am OK!」がたくさん見つけられますように。