



Let's enjoy
your life!

受付期間

7/15(水) 8:30

8/26(水) 17:00

川之江体育館

スポーツ教室 受講生募集

第2期

伊予三島運動公園体育館

月	朝のすっきりストレッチ 定員 40人 深い呼吸で自律神経を整えます。 日時 8/31~(全14回) 9:00~10:00 円 4500円
	すっきりストレッチ 定員 40人 深い呼吸で自律神経を整えます。 日時 8/31~(全14回) 10:15~11:15 円 6000円
木	夜ヨガ(前半コース) 定員 40人 心と体、呼吸のバランスを整えます。 日時 9/ 3~(全15回) 19:00~20:00 円 6500円
	夜ヨガ(後半コース) 定員 40人 心と体、呼吸のバランスを整えます。 日時 9/ 3~(全15回) 20:15~21:15 円 6500円
金	初心者卓球サークル 定員 30人 汗を流してリフレッシュします。 日時 9/ 4~(全15回) 13:30~15:30 円 6500円
	ナイトピラティス 定員 40人 しなやかな動きでインナーマッスルを鍛えます。 日時 9/ 4~(全15回) 19:00~20:00 円 5000円

月	ウォーク&ストレッチ 定員 25人 ウォーキング後、ポールを使って体をほぐします。 日時 9/ 7~(全13回) 13:30~14:45 円 4000円
水	初心者テニスサークル 定員 25人 汗を流してリフレッシュします。 日時 9/ 9~(全10回) 10:00~11:30 円 3500円
	健康ヨガ 定員 50人 ゆっくりとした動きで心と体を整えます。 日時 9/ 2~(全14回) 10:30~11:40 円 6000円
木	はじめての筋トレ 定員 10人 個人に合わせたメニューを提案します。 日時 9/ 2~(全10回) 14:00~15:30 円 3500円
	チェアヨガ教室 定員 20人 イスに座り無理のない動きで自律神経を整えます。 日時 8/27~(全15回) 10:00~11:00 円 5000円
金	ピラティス教室 定員 40人 しなやかな動きでインナーマッスルを鍛えます。 日時 9/ 3~(全15回) 10:00~11:00 円 5000円
	健康ヨガ 定員 50人 ゆっくりとした動きで心と体を整えます。 日時 9/ 3~(全15回) 13:30~14:40 円 6500円
土	ストレッチ&軽運動 定員 50人 無理なく健康的な体が作れます。 日時 9/ 4~(全15回) 9:15~10:15 円 5000円
	ボクサ&コアトレ 定員 40人 汗を流してストレスを発散します。 日時 9/ 4~(全15回) 10:30~11:30 円 6500円
土	昼ヨガ 定員 40人 心と体、呼吸のバランスを整えます。 日時 9/ 4~(全15回) 13:30~14:30 円 6500円
	ラケットテニス 定員 20人 スポンジボールを使った室内テニスです。 日時 不定期開催 10:00~11:30 円 1回 300円

テーマは「スポーツで、心もからだもイキイキしこちゅ〜」

スポーツフォトコンテスト

応募条件 ・令和7年4月以降撮影の未発表作品
・1人3点まで

対象 市内在住、在勤、在学の方

応募期限 9/23(水・祝)まで

応募方法 次のいずれか

①持参 or 郵送

応募票に作品を添えて、応募先に持参または郵送

※応募票は体育館や公民館などにあります

※写真はA4サイズ以上にプリントしてください

②メール

題名、氏名、年齢、住所、電話番号、撮影日・場所、
作品のPRコメント、職場・学校名(市外在住の方のみ)
を本文に記載し、作品データを添付して送信

応募・問い合わせ先

伊予三島運動公園体育館(中之庄町 1665-1)

28-6071

s-sports.info@shikochu-taikyo.jp



申込・問い合わせ先

伊予三島運動公園体育館 28-6071

川之江体育館 28-6255

s-sports.info@shikochu-taikyo.jp

FAX 28-6105

FAX 28-6193

※電話、ファクス、メールでも受付可

※小学生以下は保護者同伴

※申し込み多数の場合は責任抽選

※定員に満たない場合は、受付期間終了
後に先着順で受け付けます

市スポーツ協会
ホームページ▼

市スポーツ協会
Instagram▼

