



# スポーツ教室第1期

3/15(月) 8:30 ~ 受付開始!!

問い合わせ先

市スポーツ協会事務局

(伊予三島運動公園体育館内)

28-6071 (火曜日休館)

曜日	教室名	講師	対象・定員	場所	日時	受講料
月	全身を気持ちよく伸ばして スッキリとした1日のスタートを <b>かんたんストレッチ</b>	伊藤沙妃 (スポーツ協会)	一般 30名	川之江 体育館	4/5 ~ 7/19 (5/3を除く) 10:00 ~ 11:00 全15回	4,500円
	マシンの正しい使い方や個人に 合わせたメニューを提案 <b>初めての筋トレ</b>	井川方典 <sup>まさのり</sup> (スポーツ協会)	一般 10名	伊予三島 運動公園 体育館	4/5 ~ 6/21 (4/26・5/3を除く) 13:30 ~ 14:30 全10回	3,000円
	ノルディックウォークで全身運動後、 ケアポールで体をほぐしましょう <b>ウォーク&amp;ストレッチ</b>	横内尚子 (スポーツ協会)	一般 10名	伊予三島 運動公園	4/5 ~ 7/19 (5/3を除く) 15:00 ~ 16:15 全15回	4,500円
水	テニスで汗を流しましょう <b>初心者テニスサークル</b>	井川方典 横内尚子 (スポーツ協会)	一般 20名	伊予三島 運動公園 テニスコート	4/14 ~ 6/23 (5/5を除く) 10:00 ~ 11:30 全10回	3,000円
	初心者向けの教室です <b>初級ヨガ(午前コース)</b>	宮本由美子 (国際ヨガ協会)	一般 35名	伊予三島 運動公園 体育館	4/7 ~ 7/28 (5/5を除く) 10:30 ~ 12:00 全16回	8,000円
	初心者向けの教室です <b>初級ヨガ(午後コース)</b>	宮本由美子 (国際ヨガ協会)	一般 35名	伊予三島 運動公園 体育館	4/7 ~ 7/28 (5/5を除く) 13:30 ~ 15:00 全16回	8,000円
木	お子さま連れOK! 女性限定教室です <b>シェイプアップ教室</b>	三好陽子 (インストラクター)	一般女性 30名	伊予三島 運動公園 体育館	4/8 ~ 7/29 (4/29・5/6・7/22を除く) 10:00 ~ 11:30 全14回	4,000円
	ヨガ経験者向けの教室です <b>中級ヨガ</b>	宮本由美子 (国際ヨガ協会)	一般 35名	伊予三島 運動公園 体育館	4/1 ~ 7/29 (4/29・5/6・7/22を除く) 13:30 ~ 15:00 全15回	7,500円
	卓球で楽しく体を動かしましょう <b>初心者卓球サークル</b>	菊池 亮 岡田静江 (スポーツ協会)	一般 20名	川之江 体育館	4/1 ~ 7/29 (4/29・5/6・7/22を除く) 13:30 ~ 15:00 全15回	4,500円
金	ストレッチで血流 up し、深い呼吸 で自律神経を整えましょう <b>ココロ・カラダ すっきりストレッチ</b>	伊藤沙妃 (スポーツ協会)	一般 30名	伊予三島 運動公園 体育館	4/2 ~ 7/16 (4/9を除く) 9:00 ~ 10:00 全15回	4,500円
	汗を流してストレス発散し、体を 引き締めましょう <b>ボクサ&amp;コアトレ</b>	エリエール スポーツクラブ インストラクター	一般 40名	伊予三島 運動公園 体育館	4/2 ~ 7/9 10:30 ~ 11:30 全15回	6,000円
	ゆっくりとした動きで心と身体 呼吸のバランスを整える教室です <b>アーナダ ヨガ</b>	櫻井裕美 <sup>ひろみ</sup> (エリエール スポーツクラブ)	一般 40名	伊予三島 運動公園 体育館	4/2 ~ 7/30 (7/23を除く) 13:30 ~ 14:30 全17回	6,500円
	有酸素運動と筋トレを組み合わせ て効率よく脂肪を燃焼しましょう <b>サーキットトレーニング</b>	高橋 宏 (スポーツ協会)	一般 20名	伊予三島 運動公園 体育館	4/9 ~ 6/11 15:30 ~ 16:30 全10回	3,000円

## ■申込方法

受講料を持参し、伊予三島運動公園体育館または川之江体育館の窓口でお申し込みください。電話予約も可能です。電話予約の場合は、後日受講料を窓口までご持参ください。先着順ですとお早めにお申し込みください。

※キャンセルの場合は返金できませんので、あらかじめご了承ください

※火曜日(休館日)を除き、土・日・祝日も受付可(年末年始を除く)

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、日程などが変更になる場合があります