



# スポーツ教室第2期

8/25 (水) 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	<b>かんたんストレッチ</b> 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	伊藤沙妃 (スポーツ協会)	一般 30名	川之江 体育館	9/27 ~ 12/13 10:00 ~ 11:00 全12回	3,500円
	<b>初めての筋トレ</b> 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	<sup>まさのり</sup> 井川方典 (スポーツ協会)	一般 10名	伊予三島 運動公園 体育館	9/27 ~ 12/6 (11/15を除く) 13:30 ~ 14:30 全10回	3,000円
	<b>ウォーク&amp;ストレッチ</b> 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	横内尚子 (スポーツ協会)	一般 10名	伊予三島 運動公園	9/27 ~ 12/13 15:00 ~ 16:15 全12回	3,500円
水	<b>初心者 テニスサークル</b> テニスで汗を流しましょう	<sup>まさのり</sup> 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	9/15 ~ 12/1 (11/3・24を除く) 10:00 ~ 11:30 全10回	3,000円
	<b>初級ヨガ (午前コース)</b> 初心者向けの教室です	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	9/15 ~ 12/15 (11/3・24を除く) 10:30 ~ 12:00 全12回	6,000円
	<b>初級ヨガ (午後コース)</b> 初心者向けの教室です	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	9/15 ~ 12/15 (11/3・24を除く) 13:30 ~ 15:00 全12回	6,000円
木	<b>シェイプアップ教室</b> お子さま連れOK 女性限定教室です	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	9/16 ~ 12/16 (9/23・10/14を除く) 10:00 ~ 11:30 全12回	3,500円
	<b>初心者 卓球サークル</b> 卓球で楽しく体を動かしましょう	菊池 亮 岡田静江 (スポーツ協会)	一般 20名	川之江 体育館	9/16 ~ 12/9 (9/23を除く) 13:30 ~ 15:00 全12回	3,500円
	<b>中級ヨガ</b> ヨガ経験者向けの教室です	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	9/16 ~ 12/16 (9/23を除く) 13:30 ~ 15:00 全13回	6,500円
金	<b>ココロ・カラダ すっきりストレッチ</b> ストレッチで血流UPし、深い 呼吸で自立神経を整えましょう	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	9/17 ~ 12/17 (12/3・10を除く) 9:00 ~ 10:00 全12回	3,500円
	<b>ボクサ&amp;コアトレ</b> 汗を流してストレス発散し、 体を引き締めましょう	神山俊生 (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	9/17 ~ 12/17 10:30 ~ 11:30 全14回	5,500円
	<b>アーナダ ヨガ</b> 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	櫻井裕美 (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	10/1 ~ 12/17 13:30 ~ 14:30 全12回	4,500円
	<b>サーキット トレーニング</b> 有酸素運動と筋トレを組み合わせ 効率よく脂肪を燃焼しましょう	高橋 宏 (スポーツ協会)	一般 20名	伊予三島 運動公園 体育館	9/17 ~ 12/10 (10/22を除く) 15:30 ~ 16:30 全12回	3,500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。先着順ですので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

※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

