



スポーツ教室第3期

12/13 (月) 8:30 ~
受付開始!!

曜日	教室名	講師	対象・定員	場所	日時	受講料
月	かんたんストレッチ 全身の巡りを良くし、深い呼吸で 自律神経を整えましょう	伊藤沙妃 (スポーツ協会)	一般 25名	川之江 体育館	1/17 ~ 3/14 10:00 ~ 11:00 全9回	2,500円
	ウォーク&ストレッチ ノルディックウォークで全身運動後、 ケアボ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	1/17 ~ 3/14 13:30 ~ 14:45 全9回	2,500円
水	初心者 テニスサークル テニスで汗を流しましょう	井川 ^{まさのり} 万典 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	1/12 ~ 3/2 (2/23を除く) 10:00 ~ 11:30 全7回	2,000円
	初級ヨガ (午前コース) 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	1/12 ~ 3/23 (2/23を除く) 10:30 ~ 12:00 全10回	5,000円
	初級ヨガ (午後コース) 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	1/12 ~ 3/23 (2/23を除く) 13:30 ~ 15:00 全10回	5,000円
木	シェイプアップ教室 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	1/13 ~ 3/17 10:00 ~ 11:30 全10回	3,000円
	中級ヨガ 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	1/13 ~ 3/24 13:30 ~ 15:00 全11回	5,500円
金	ココロ・カラダ すっきりストレッチ 全身の巡りを良くし、深い呼吸で 自律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	1/14 ~ 3/18 (1/21・2/11・3/11を除く) 9:00 ~ 10:00 全7回	2,000円
	ボクサ&コアトレ 汗を流してストレス発散し、 体を引き締めましょう	神山 ^{としき} 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	1/14 ~ 3/18 (2/11を除く) 10:30 ~ 11:30 全9回	3,500円
	アーナンド ヨガ 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	1/14 ~ 3/18 (2/11を除く) 13:30 ~ 14:30 全9回	3,500円
	初心者 卓球サークル 卓球で楽しく体を動かしましょう	藤田和弘 (卓球協会公認有段者)	一般 15名	川之江 体育館	1/14 ~ 3/18 (2/11を除く) 13:30 ~ 15:00 全9回	3,500円
	サーキット トレーニング 有酸素運動と筋トスを組み合わせると 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	1/14 ~ 3/18 (2/11を除く) 15:30 ~ 16:30 全9回	2,500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

■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

川之江体育館 28-6255

