



スポーツ教室第1期

3/17 (木) 8:30 ~ 受付開始 !!

問い合わせ

伊予三島運動公園体育館

28-6071

川之江体育館 28-6255

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 血液やリンパの流れを良くし、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	4/4 ~ 7/11の うち15回 10:00 ~ 11:00	4,500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 15名	伊予三島運動公園	4/4 ~ 7/11の うち15回 13:30 ~ 14:45	4,500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 ^{まきのり} 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	4/6 ~ 6/15の うち10回 10:00 ~ 11:30	3,000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	4/6 ~ 8/3の うち17回 10:30 ~ 12:00	8,500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	4/6 ~ 8/3の うち17回 13:30 ~ 15:00	8,500円
木	初めての筋トレ 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	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	4/7 ~ 6/16の うち10回 10:00 ~ 11:00	3,000円
	シェイプアップ教室 おさま運れ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	4/7 ~ 8/4の うち15回 10:00 ~ 11:30	4,500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	4/7 ~ 8/4の うち15回 13:30 ~ 15:00	7,500円
	NEW 夜ヨガ 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 ^{ひろみ} 裕美 (エリエール スポーツクラブ)	一般 30名	川之江体育館	4/7 ~ 7/21の うち15回 19:30 ~ 20:30	6,000円
金	ココロ・カラダすっきりストレッチ 血液やリンパの流れを良くし、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	4/1 ~ 7/29の うち14回 9:00 ~ 10:00	4,000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	4/1 ~ 7/29の うち15回 10:30 ~ 11:30	6,000円
	アーナダ 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 30名	伊予三島運動公園 体育館	4/1 ~ 7/29の うち15回 13:30 ~ 14:30	6,000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 20名	川之江体育館	4/1 ~ 7/22の うち15回 13:30 ~ 15:00	4,500円
	サーキットトレーニング 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	4/1 ~ 7/29の うち15回 15:30 ~ 16:30	4,500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