



**月**

曜日

**すっきりストレッチ** (15回)  
4/3 ~ 7/10 10:00 ~ 11:00  
川之江体育館 一般30名 4,500円

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す

**ウォーク&ストレッチ** (15回)  
4/3 ~ 7/10 13:30 ~ 14:45  
伊予三島運動公園 一般15名 4,500円  
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す

**水**

曜日

**初心者テニスサークル** (10回)  
4/5 ~ 6/14 10:00 ~ 11:30  
伊予三島運動公園テニスコート 一般20名 3,000円

**初級ヨガ 午前コース** (16回)  
4/5 ~ 7/26 10:30 ~ 12:00  
伊予三島運動公園体育館 一般35名 8,000円

**初級ヨガ 午後コース** (16回)  
4/5 ~ 7/26 13:30 ~ 15:00  
伊予三島運動公園体育館 一般35名 8,000円



第1期

4月  
スタート

# スポーツ教室

3/13 (月) 8:30 ~ 受付開始

電話・ファクス・メールでお申し込みください  
受講初日の前日まで、受け付けています  
定員超過の場合は責任抽選とさせていただきます

**木**

曜日

\\ New! //  
**春のすっきりストレッチ** (10回)  
4/13 ~ 6/29 10:00 ~ 11:00  
川之江体育館 一般30名 3,000円

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す

**初めての筋トレ** (10回)  
4/6 ~ 6/22 10:00 ~ 11:00  
伊予三島運動公園体育館 一般10名 3,000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します

**シェイプアップ教室** (15回)  
4/6 ~ 7/27 10:00 ~ 11:30  
伊予三島運動公園体育館 一般女性30名 4,500円  
お子様連れOK。女性限定の教室です。

**中級ヨガ** (15回)  
4/6 ~ 7/27 13:30 ~ 15:00  
伊予三島運動公園体育館 一般35名 7,500円

**夜ヨガ** (15回)  
4/6 ~ 7/20 19:30 ~ 20:30  
川之江体育館 一般30名 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ます

**金**

曜日

ココロ・カラダ  
**すっきりストレッチ** (15回)  
4/7 ~ 7/28 9:00 ~ 10:00  
伊予三島運動公園 一般30名 4,500円

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す

**ボクサ&コアトレ** (15回)  
4/7 ~ 7/28 10:30 ~ 11:30  
伊予三島運動公園体育館 一般40名 6,000円  
汗を流してストレス発散し、体を引き締めましょう

**アーナンダ ヨガ** (15回)  
4/7 ~ 7/28 13:30 ~ 14:30  
伊予三島運動公園体育館 一般30名 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ます

**初心者卓球サークル** (15回)  
4/1 ~ 7/21 13:30 ~ 15:00  
川之江体育館 一般20名 6,000円

申し込み・問い合わせ先

m-taikyou@city.shikokuchuo.ehime.jp

伊予三島運動公園体育館

(TEL) 28-6071 (FAX)28-6105

川之江体育館

(TEL) 28-6255 (FAX)28-6193

申し込み後、受講料を持参してください

※火曜(休館日)以外、受付できます

