

申込期間・申込方法など

申込期間 **12/14(木)8:30~**

※抽選ありの教室は、12/14(木)~12/21(木)の期間中にお申し込みください。
定員超過の場合は責任抽選により、12/22(金)に当選発表します。

申込方法

抽選ありの教室

下記の体育館の窓口でお申し込み

抽選なしの教室

下記の体育館の窓口でお申し込み

※メール・電話・ファクス可

SPORTS!

Let's enjoy your life!

スポーツ教室

第3期 1月スタート 受講生募集

申し込み・問い合わせ先

✉ s-sports.info@shikochu-taikyo.jp

伊予三島運動公園体育館

☎ 28-6071 FAX 28-6105

火曜日は
休館日です

川之江体育館

☎ 28-6255 FAX 28-6193

金 **ココロ・カラダ すっきりストレッチ**

1/19~3/22 (9回) 9:15~10:15

伊予三島運動公園体育館

一般 40人 2500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。

金 **ボクサ & コアトレ**

1/19~3/22 (9回) 10:30~11:30

伊予三島運動公園体育館

一般 40人 3500円

汗を流してストレス発散。
体を引き締めましょう。

金 **アーナンド ヨガ**

1/19~3/22 (9回) 13:30~14:30

伊予三島運動公園体育館

一般 40人 3500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 **初心者卓球 サークル** 抽選あり

1/19~3/22 (9回) 13:30~15:00

川之江体育館

一般 20人 3500円

初めての卓球でも安心!
楽しく体を動かしましょう!

水 **初級ヨガ 午後コース**

1/17~3/13 (9回) 13:30~15:00

伊予三島運動公園体育館

一般 35人 4500円

初めてヨガをする方、安心して通えます。

木 **シェイプアップ 教室**

1/18~3/21 (10回) 10:00~11:30

伊予三島運動公園体育館

一般女性 30人 3000円

お子様連れOK。女性限定の教室です。

木 **中級ヨガ**

1/18~3/21 (10回) 13:30~15:00

伊予三島運動公園体育館

一般 35人 5000円

ヨガを経験したことがあり、慣れている方の
教室です。

木 **夜ヨガ** 抽選あり

1/18~3/21 (9回) 19:30~20:30

川之江体育館

一般 45人 3500円

ゆっくりとした動きで、心と身体と呼吸を
整える、夜にピッタリな教室です。

月 **すっきり ストレッチ**

1/15~3/18 (9回) 10:00~11:00

川之江体育館

一般 45人 2500円

全身をほぐして血流をアップ。天然アロマで
呼吸を深くし、自律神経を整えます。

月 **ウォーク & ストレッチ**

1/15~3/18 (9回) 13:30~14:45

伊予三島運動公園

一般 15人 2500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 **初心者テニス サークル**

1/17~2/28 (7回) 10:00~11:30

伊予三島運動公園テニスコート

一般 30人 2000円

初めてテニスをする方も安心!
基礎から学べる楽しい教室です。

水 **初級ヨガ 午前コース**

1/17~3/13 (9回) 10:30~12:00

伊予三島運動公園体育館

一般 35人 4500円

初めてヨガをする方、安心して通えます。