

Let's enjoy your life!

# スポーツ 教室

## 受講生募集

第1期4月スタート

定員 受講料 (1期当たり)

**金**  
Fri

**ボクサ  
&コアトレ**

4/5~7/19 (15回) 10:30~11:30  
伊予三島運動公園 体育館

定40人 円6000円

汗を流してストレス発散!

**木**  
Thu

**シェイプアップ  
教室**

4/4~7/11 (15回) 10:00~11:30  
伊予三島運動公園 体育館

定30人 円4500円

女性限定

お子さま連れOK!

**月**  
Mon

**すっきり  
ストレッチ**

4/1~7/29 (15回) 10:00~11:00  
川之江体育館

定45人 円6000円

全身をほぐして血流をアップ

**金**  
Fri

**アーナンダ  
ヨガ**

4/5~7/19 (15回) 13:30~14:30  
伊予三島運動公園 体育館

定40人 円6000円

心と呼吸のバランスを整えます

**木**  
Thu

**初めての筋トレ**

4/4~6/13 (10回) 10:00~11:00  
伊予三島運動公園 体育館

定10人 円3000円

マシンの使い方やメニューを提案します

**月**  
Mon

**ウォーク  
&ストレッチ**

4/8~7/8 (12回) 13:30~14:45  
伊予三島運動公園

定15人 円3500円

全身運動後、体をほぐします

**金**  
Fri

**初心者  
卓球サークル**

4/26~7/5 (10回) 13:30~15:00  
川之江体育館

定20人 円4000円

抽選あり

卓球が初めてでも安心!

**木**  
Thu

**中級ヨガ**

4/4~8/1 (17回) 13:30~15:00  
伊予三島運動公園 体育館

定35人 円8500円

ヨガに慣れている方向けの教室です

**申込期間・申込方法**

**3/11 (月) 8:30~**

下記の体育館窓口または、  
電話、ファクス、メールの  
いずれかでお申し込み

※抽選ありの教室は、  
3/11(月)~3/18(月)の期間中に  
下記の体育館窓口でお申し込み  
ください。定員超過の場合は、  
責任抽選により、3/21(木)に  
当選発表します

**木**  
Thu

**夜ヨガ  
前半コース**

4/4~7/18 (15回) 19:00~20:00  
川之江体育館

定40人 円6000円

心と体を整える、夜にピッタリな教室です

**水**  
Wed

**初心者  
テニスサークル**

4/3~6/5 (10回) 10:00~11:30  
伊予三島運動公園 テニスコート

定30人 円3000円

基礎から学べる楽しい教室です

**木**  
Thu

**夜ヨガ  
後半コース**

4/4~7/18 (15回) 20:15~21:15  
川之江体育館

定40人 円6000円

心と体を整える、夜にピッタリな教室です

**水**  
Wed

**初級ヨガ  
午前コース**

4/3~7/31 (18回) 10:30~12:00  
伊予三島運動公園 体育館

定35人 円9000円

初めてヨガをする方でも安心の教室

**申し込み・問い合わせ先**

伊予三島運動公園体育館

☎28-6071 FAX 28-6105  
🕒8:30~20:00

川之江体育館

☎28-6255 FAX 28-6193  
🕒8:30~20:00

📧s-sports.info@city.shikokuchuo.ehime.jp

休館日  
火  
Tue

**金**  
Fri

**ココロ・カラダ  
すっきりストレッチ**

4/5~7/19 (15回) 9:15~10:15  
伊予三島運動公園 体育館

定45人 円6000円

深い呼吸で自律神経を整えます

**水**  
Wed

**初級ヨガ  
午後コース**

4/3~7/31 (18回) 13:30~15:00  
伊予三島運動公園 体育館

定35人 円9000円

初めてヨガをする方でも安心の教室