



申込開始・申込方法

12/12 (木) 8:30～

伊予三島運動公園体育館または川之江体育館窓口へ申し込み

※電話・ファクス・メールでも受付可
(受講料は教室開始までに窓口で支払い)

第3期

受講生募集

スポーツ教室

1月スタート

金 ボクサ&コアトレ

全10回

1/17～3/21 10:30～11:30

伊予三島運動公園体育館

定 40人 円 4000円

ボクサでストレス発散！
体幹が鍛えられるコアトレもセット！

金 アーナンド ヨガ

全10回

1/17～3/21 13:30～14:30

伊予三島運動公園体育館

定 30人 円 4000円

適切な呼吸法でリラックス！
ストレス軽減や精神の安定につながります。

金 初心者 卓球サークル

全10回

1/17～3/21 13:30～15:00

川之江体育館

定 30人 円 4000円

初めて卓球をする人も大歓迎！
楽しく体を動かします。

木 中級ヨガ

全10回

1/9～3/13 13:30～14:40

伊予三島運動公園体育館

定 50人 円 4000円

ヨガ経験者向けの教室です。
柔軟性や筋力が必要な姿勢に挑戦！

木 夜ヨガ (前半コース)

全10回

1/9～3/13 19:00～20:00

川之江体育館

定 40人 円 4000円

ゆっくりとした動きで心と身体のバランスを整えます。

木 夜ヨガ (後半コース)

全10回

1/9～3/13 20:15～21:15

川之江体育館

定 40人 円 4000円

ゆっくりとした動きで心と身体のバランスを整えます。

月 すっきりストレッチ

全10回

1/6～3/24 10:00～11:00

川之江体育館

定 45人 円 4000円

血流やリンパの流れを良くして、自律神経を整えます。

月 ウォーク&ストレッチ

全9回

1/20～3/24 13:30～14:45

伊予三島運動公園

定 20人 円 2500円

ノルディックウォークで全身運動！
ケアポールで体をほぐします。

水 初級ヨガ

全10回

1/8～3/19 10:30～11:40

伊予三島運動公園体育館

定 50人 円 4000円

ヨガを始めようとしている人や初心者向けの教室です。

水 初心者 テニスサークル

全7回

1/15～3/5 10:00～11:30

伊予三島運動公園テニスコート

定 20人 円 2000円

初めてテニスをする人も安心！
基礎から学べる楽しい教室です。

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

川之江体育館

☎ 28-6255 FAX 28-6193

火曜日休館

金 ココロ・カラダ すっきりストレッチ

全10回

1/17～3/21 9:15～10:15

伊予三島運動公園体育館

定 30人 円 3000円

体調不良の予防や改善にも効果的！
肩や腰、膝の痛みの改善につながります。