

Let's enjoy your life !

第1期4月スタート

スポーツ教室

受講生募集

申込開始

3/13 (木) 8:30～

伊予三島運動公園体育館または
川之江体育館で受け付け

※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
お支払いください

申し込み・問い合わせ先

s-sports.info
@city.shikokuchuo.ehime.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 ストレッチ& 軽運動

全15回

4/4～7/11 9:15～10:15
伊予三島運動公園体育館

定 40人 円 4500円

初めての方でも安心して学べる！
無理なく健康的な体を目指します。

金 ボクサ& コアトレ

全15回

4/4～7/11 10:30～11:30
伊予三島運動公園体育館

定 40人 円 6000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です。

金 アーナンド ヨガ

全15回

4/4～7/11 13:30～14:30
伊予三島運動公園体育館

定 40人 円 6000円

適切な呼吸法を学びリラックス！
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15回

4/4～7/11 13:30～15:00
川之江体育館

定 30人 円 6000円

初めて卓球をする人も大歓迎！
打ち方や構えなど基礎から学べます。

木 初めての筋トレ

全10回

4/3～6/12 10:00～11:00
伊予三島運動公園体育館

定 10人 円 3000円

マシンの使い方から学べる！
個人に合わせたメニューを提案します。

木 中級ヨガ

全14回

4/10～7/17 13:30～14:40
伊予三島運動公園体育館

定 50人 円 5500円

柔軟性や筋力が必要な姿勢に挑戦！
ヨガ経験者向けの教室です。

木 夜ヨガ (前半コース)

全18回

4/3～7/31 19:00～20:00
川之江体育館

定 40人 円 7000円

お仕事終わりに Let's ヨガ！
心と体のバランスを整えます。

木 夜ヨガ (後半コース)

全18回

4/3～7/31 20:15～21:15
川之江体育館

定 40人 円 7000円

お仕事終わりに Let's ヨガ！
心と体のバランスを整えます。

月 すっきり ストレッチ

全15回

4/7～7/28 10:00～11:00
川之江体育館

定 50人 円 6000円

血流やリンパの流れを改善！
自律神経を整えます。

月 ウォーク& ストレッチ

全12回

4/7～6/30 13:30～14:45
伊予三島運動公園

定 25人 円 3500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14回

4/9～7/23 10:30～11:40
伊予三島運動公園体育館

定 50人 円 5500円

ヨガを始めようとしている人必見！
初心者向けの教室です。

水 初心者 テニスサークル

全10回

4/2～6/18 10:00～11:30
伊予三島運動公園テニスコート

定 30人 円 3000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。