

Let's enjoy your life!

SPORTS

第3期

受付開始

12/11(木)

8:30 ~

先着順

スポーツ教室 受講生募集

川之江体育館

月	すっきりストレッチ 定員 50 人
	深い呼吸で自律神経を整えます 日時 1/ 5 ~ (全 10 回) 10:00~11:00 円 4000 円
水	健康ヨガ 定員 50 人
	ゆっくりとした動きで体と心を整えます 日時 1/14 ~ (全 10 回) 10:30~11:40 円 4000 円
	健康ヨガ 定員 50 人
	ゆっくりとした動きで体と心を整えます 日時 1/ 8 ~ (全 10 回) 13:30~14:40 円 4000 円
木	夜ヨガ (前半コース) 定員 40 人
	心と体、呼吸のバランスを整えます 日時 1/ 8 ~ (全 10 回) 19:00~20:00 円 4000 円
	夜ヨガ (後半コース) 定員 40 人
	心と体、呼吸のバランスを整えます 日時 1/ 8 ~ (全 10 回) 20:15~21:15 円 4000 円
金	初心者卓球サークル 定員 30 人
	汗を流してリフレッシュします 日時 1/ 9 ~ (全 10 回) 13:30~15:00 円 4000 円
	ナイトピラティス NEW 定員 30 人
	しなやかな動きでインナーマッスルを鍛えます 日時 1/30 ~ (全 7 回) 19:00~20:00 円 2000 円
土	ラケットテニス 定員 20 人
	小学生からできるスポンジボールを使った室内 テニスです 日時 1/17 ~ (全 6 回) 10:00~11:30 円 1 回 300 円

伊予三島運動公園

月	ウォーク&ストレッチ 定員 25 人
	ノルディックウォークで全身運動をします 日時 1/19 ~ (全 10 回) 13:30~14:45 円 3000 円
水	初心者テニスサークル 定員 25 人
	汗を流してリフレッシュします 日時 1/14 ~ (全 7 回) 10:00~11:30 円 2000 円
木	ピラティス教室 定員 30 人
	しなやかな動きでインナーマッスルを鍛えます 日時 1/15 ~ (全 10 回) 10:00~11:00 円 3000 円
	ストレッチ&軽運動 定員 50 人
	無理なく健康的な体を作ります 日時 1/16 ~ (全 10 回) 9:15~10:15 円 3000 円
金	ボクサ&コアトレ 定員 40 人
	汗を流してストレスを発散します 日時 1/ 9 ~ (全 10 回) 10:30~11:30 円 4000 円
	アーナンダ ヨガ 定員 30 人
	心と体、呼吸のバランスを整えます 日時 1/ 9 ~ (全 10 回) 13:30~14:30 円 4000 円
不定期	チェアヨガ NEW 定員 20 人
	椅子に座り、ゆったりとした動きで体をほぐします 日時 1/22 (木)、1/26 (月)、1/28 (水) 10:00~11:30 円 1 回 300 円



申し込み方法 次のいずれか

- ① 伊予三島運動公園体育館または川之江体育館の窓口で申し込み。
- ② 電話で申し込み。
- ③ 住所、氏名、電話番号、教室名を記載し、メールまたはファクスで申し込み。

問い合わせ先

伊予三島運動公園体育館 ② 28-6071 FAX 28-6105
川之江体育館 ② 28-6255 FAX 28-6193
s-sports.info@shikochu-taikyo.jp

ホームページはこちら▶

