

Let's enjoy your life!

SPORTS

第1期 スポーツ教室 受講生募集

受付期間

3/12(木) 8:30

3/30(月) 17:00

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 4/ 6 ~ (全10回) 10:00~11:00 円 4000円
木	夜ヨガ(前半コース) 定員 40人 心や体、呼吸のバランスを整えます 日時 4/ 9 ~ (全15回) 19:00~20:00 円 6000円
	夜ヨガ(後半コース) 定員 40人 心や体、呼吸のバランスを整えます 日時 4/ 9 ~ (全15回) 20:15~21:15 円 6000円
金	初心者卓球サークル 定員 30人 ラケットを初めて握る方でも楽しめます 日時 4/ 3 ~ (全10回) 13:30~15:00 円 4000円
	ナイトピラティス 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 4/ 3 ~ (全15回) 19:00~20:00 円 4500円

川之江体育館または伊予三島運動公園体育館

土	ラケットテニス 定員 20人 スポンジボールを使った室内テニスです ※開催日によって、場所が変わります 日時 不定期開催 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
- ※申し込み多数の場合は責任抽選
※定員に満たない場合は、受付期間終了後に先着順で受け付けます

問い合わせ先

伊予三島運動公園体育館

☎ 28-6071 📠 28-6105

川之江体育館

☎ 28-6255 📠 28-6193

s-sports.info@shikochu-taikyo.jp

詳しくはこちら▼



伊予三島運動公園体育館

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 4/ 6 ~ (全12回) 13:30~14:45 円 3500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 4/ 1 ~ (全10回) 10:00~11:30 円 3000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 4/ 8 ~ (全15回) 10:30~11:40 円 6000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 4/ 2 ~ (全15回) 10:00~11:00 円 4500円
	チェアヨガ教室 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 4/ 2 ~ (全15回) 10:00~11:00 円 4500円
金	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 4/ 9 ~ (全15回) 13:30~14:40 円 6000円
	軽運動&ストレッチ 定員 50人 無理なく健康的な体を作ります 日時 4/ 3 ~ (全15回) 9:15~10:15 円 4500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 4/ 3 ~ (全15回) 10:30~11:30 円 6000円
	アーナンダ ヨガ 定員 30人 心や体、呼吸のバランスを整えます 日時 4/10 ~ (全15回) 13:30~14:30 円 6000円
金	はじめての筋トレ 定員 10人 個人に合わせたメニューを提案します 日時 4/ 3 ~ (全10回) 14:00~15:30 円 3000円

※ウォーク&ストレッチは屋外で、初心者テニスサークルはテニスコートで実施します



運動習慣でつくる、健やかな毎日！
スポーツで心も体も健康になろう！