

5月からスタート

スポーツ教室 第1期

4月8日(月)から受付開始

曜日	教室名	定員	場所	日時	受講料	備考
月	健康体操教室	一般 40名	伊予三島運動公園 体育館 格技室	5/13～7/22 毎週月曜 計10回 9時～10時30分	3,000円	さまざまな種類の体操や家でもできる簡単トレーニングなどを行い、健康な身体づくりを目指す教室です。
	キッズいろいろスポーツ教室	小学 1～3年生 5～25名	伊予三島運動公園	5/13～7/22 毎週月曜 計10回 17時30分～ 18時30分	2,500円	参加者が楽しく思い切り動いて、たくさんボールに触れる内容でスポーツの楽しさを味わえる教室です。
水	らくらく健康 ヨガ教室	一般 5～50名	伊予三島運動公園 体育館 格技室	5/8～8/21 毎週水曜 計15回 10時30分～ 11時40分	6,000円	ヨガを初めてする方や始めて1年も経っていない方、また基礎的な動きや呼吸法をじっくりと行いたい方を対象とした教室です。
	初級テニス教室	一般 2～12名	伊予三島運動公園 テニスコート	5/8～7/10 毎週水曜 計10回 10時～12時	3,000円	ある程度ラリーはできるが、もう少し基礎練習をじっくりと行ってゲームにつなげていきたいと思われている方を対象とした教室です。
	いきいき健康教室	一般 5～20名	伊予三島運動公園 体育館 格技室	5/8～6/5 毎週水曜 計5回 13時30分～ 14時40分	2,000円	健やかでいきいきとした日常を送るための知識を講義で学びながら実践で簡単にできる、さまざまなストレッチやトレーニング方法を学べる教室です。
木	エアロビック ダンス教室	一般 50名	伊予三島運動公園 体育館 メインアリーナ	5/9～7/18 毎週木曜 計10回 10時30分～12時	3,000円	初めての方でも脂肪燃焼効果の高いエアロビックダンスプログラムを簡単に楽しく行える教室。椅子を使ったプログラムもあります。
	レベルアップ 健康ヨガ教室	一般 5～50名	伊予三島運動公園 体育館 格技室	5/9～8/22 毎週木曜 計15回 13時30分～ 14時40分	6,000円	ある程度(約20回以上)ヨガの経験があり、次の段階へ進みたいと思っている方を対象とした教室。らくらく健康ヨガ教室よりポーズの種類が増えます。また昇級試験に興味のある方も参加できます。
金	レクバレー教室	一般女性 10～20名	伊予三島運動公園 体育館 メインアリーナ	5/10～7/26 毎週金曜 計10回 10時～11時45分	2,500円	基礎的な練習や試合を通して、レクバレーの技術向上と仲間づくりを楽しく行う教室です。
	ジョギング教室	一般 30名	伊予三島運動公園 ランニングコース ほか	5/10～7/12 毎週金曜 計10回 18時30分～ 19時30分	2,500円	ジョギング初心者の方、または正しい走り方を学びたいという方を対象とした教室です。

■申込方法

印鑑と受講料を持参し、伊予三島運動公園体育館または川之江体育館の窓口までお越しください。電話での仮予約もできます。先着順ですので、お早めに申し込みください。

■問い合わせ先

伊予三島運動公園体育館 28-6071 川之江体育館 28-6255

