

9月からスタート

# スポーツ教室 第2期

8月5日(月)から受付開始

曜日	教室名	定員	場所	日時	受講料	講師	備考
月	すっきり健康体操	一般 40名	新宮公民館	9/2～10/21 計5回 9時30分～ 10時30分	2,000円	山根 テル子	80歳代の方でも楽しくできる高齢者対象の教室です。タオルやボールを利用して、家でも簡単にできるさまざまな体操を実践します。
	健康ウォーキング	一般 40名	新宮公民館 周辺	10/28～12/2 計5回 9時30分～ 10時30分	2,000円	山根 テル子	ウォーキング技術を中心に、日常で役立つさまざまな健康法を実践します。
	朝の癒し ストレッチ	一般 5～ 30名	伊予三島 運動公園 体育館	9/2～12/2 計10回 10時～11時	3,000円	せんだ 薦田 亮志	ヨガ、ピラティスなどのポーズを取り入れながら、無理なく全身の筋肉を動かす教室です。高齢の方や体力に自信のない方にもお勧めです。
水	のんびりヨガ	一般 5～ 50名	伊予三島 運動公園 体育館	9/4～12/18 計15回 10時30分～ 11時40分	6,000円	片山清	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。
木	チャレンジ卓球	一般 5名～	伊予三島 運動公園 体育館	9/5～11/21 計10回 10時～ 11時30分	3,000円	高橋 英治	初心者対象の教室です。卓球を始めたい方、正しいフォームを教わりたい方、専門のコーチが楽しく教えます。
	レベルアップヨガ	一般 5～ 50名	伊予三島 運動公園 体育館	9/5～12/19 計15回 13時30分～ 14時40分	6,000円	片山清	ある程度(約20回以上)のヨガの経験があり、次の段階へ進みたいと思われている方にお勧めの教室です。昇級試験に興味がある方もご参加いただけます。
	チャレンジ ジュニアスポーツ	小学 1～3年 5～ 25名	伊予三島 運動公園 体育館	9/5～11/7 計10回 17時30分～ 18時30分	2,500円	体協 職員	さまざまな動きやルールを工夫したゲームなどを通して、スポーツの楽しさを味わう教室です。運動が好きな子も苦手な子も一緒になって楽しく動きましょう。
金	スタイルアップ	一般 5～ 30名	伊予三島 運動公園 体育館	9/6～11/15 計10回 13時30分～ 14時30分	3,000円	せんだ 薦田 亮志	コアトレーニングやヨガなどを中心に、マット上でできる動きを実施しながらバランス良く身体を引き締めていく教室です。
	チャレンジ ジョギング	一般 30名	浜公園 多目的 グラウンド 周辺	9/6～11/8 計10回 18時30分～ 19時30分	2,500円	山根 テル子	駅伝、マラソンシーズンに向け、ランニングの基礎練習やレースのための練習を行います。趣味で走られている方、試合に出る方にお勧めの教室です。

## ■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

