

1月からスタート

スポーツ教室 第3期

12月9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	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 会議室	1/6～3/17 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 会議室	1/8～3/26 計11回 10時30分～ 11時40分	4,400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	ママのためのシェイプアップ	未就学児 ・ママ 5～ 30名	伊予三島運動公園 体育館格技室・会議室	1/9～3/27 計11回 10時～ 11時30分	◆5回まで ママ1,500円 子500円 ◆6回目以降 自由参加 1回： ママ300円 子100円	三好 陽子 ・ 体協 職員	お子さま連れで気軽に来れる教室。ストレッチや筋力トレーニングを中心に、産後の気になる体を引き締めます。ママの教室中、子どもたちは別で楽しい教室に参加します(1歳以上対象。対象外のお子さまは、ママの近くで見学します)。
	レベルアップヨガ	一般 5～ 50名	伊予三島運動公園 体育館 会議室	1/9～3/27 計11回 13時30分～ 14時40分	4,400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。
金	すっきり健康体操	一般 30名	伊予三島運動公園 体育館 会議室	1/10～3/28 計10回 10時～ 11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。
	スタイルアップ	一般 5～ 30名	伊予三島運動公園 体育館 会議室	1/10～3/28 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。
土	インディアカ	一般 5～ 24名	伊予三島運動公園 体育館 サブアリーナ	1/25～3/1 計5回 10時～ 11時30分	1,500円	インディ アカ クラブ	インディアカは羽根のついた特殊なボールを手で打ち合うバレーボールタイプのスポーツ。初めての方大歓迎!

※場所が会議室の教室は、人数によって格技室に変更する場合があります

■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

