

5月からスタート

第1期スポーツ教室

4月7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	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	5/12～8/25 計15回 10時～11時	4,500円	マット上でヨガのポーズやストレッチを行い無理なく筋肉を動かします。高齢者や体力に自信の無い方にもお勧めです。
	チャレンジジュニアスポーツ	小学 1～3年生 10～30名	伊予三島運動公園 体育館	5/12～7/14 計10回 17時30分～18時30分	2,000円	毎週違うスポーツを体験できる教室。様々な動きを取り入れた運動にチャレンジして、スポーツを好きになろう！
	ママのためのシェイプアップ	一般女性 5～20名	川之江体育館 柔道場	5/12～8/25 計15回 10時～11時30分	回数券 11回分3,300円 ※残りの回数は当日払い	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しめます。お子さま連れでも参加できます（託児なし）。
水	のんびりヨガ	一般 5～50名	伊予三島運動公園 体育館	5/14～8/27 計15回 10時30分～11時40分	6,000円	初心者向けの教室。一人ひとりの体質、体調、年齢に合わせたプログラムで無理なく続けることができます。
木	ママのためのシェイプアップ&子ども教室	未就学児とママ 5～20組	伊予三島運動公園 体育館	5/8～8/28 計14回 10時～11時30分	ママ回数券 10回分3,000円 子ども回数券 9回分900円 ※残りの回数は当日払い	子ども連れで気軽に來れる教室。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しめます。ママの教室中、子どもたちは別室で教室に参加できます。 ※1歳以上対象。教室対象外の子どもはママの近くで見学
	レベルアップヨガ	一般 5～50名	伊予三島運動公園 体育館	5/8～8/28 計14回 13時30分～14時40分	5,600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われる方にお勧めの教室。昇級試験に興味がある方もご参加いただけます。
金	朝のエアロフィットネス	一般 5～20名	伊予三島運動公園 体育館	5/16～7/25 計10回 10時～11時	3,000円	エアロビクスやボクササイズなどの有酸素運動を中心に行い、汗を流して体を引き締めます。
	お昼のヨガフィットネス	一般 5～30名	伊予三島運動公園 体育館	5/16～8/29 計13回 13時30分～14時30分	3,900円	体を引き締めることを目的としたヨガ教室。スタイルや姿勢を良くしたい方におすすめ。

※会場は参加人数によって決定します

■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。

※一度お申し込みいただくとキャンセルができません（電話での予約も含まれます）。受講料全額をいただくこととなりますのでご注意ください

■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

