

9月からスタート

# スポーツ教室 第2期

8月6日 (水) 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	9/1～12/22 計13回 10時～11時	3,900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すすめです。
	ママのためのシェイプアップ	一般 5～20名	川之江体育館 柔道場	9/1～12/22 計13回 10時～11時30分	回数券 2,700円 (9回分) ※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締めます。お子さん連れでOK! ※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	9/3～12/17 計15回 10時30分～11時40分	6,000円	初心者向けの教室です。一人ひとりの体質・体調・年齢に合わせたプログラムで、無理なく続けられます。
木	ママのためのシェイプアップ & 子ども教室	1歳以上の未就学児とママ 5～20組	伊予三島運動公園 体育館	9/4～12/25 計16回 10時～11時30分	ママ回数券 3,600円 (12回分) 子ども回数券 1,100円 (11回分) ※残りの回数は当日払い	お子さん連れでも気軽に来られる教室です。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、子どもたちは別室で教室に参加します♪
	レベルアップヨガ	一般 5～50名	伊予三島運動公園 体育館	9/4～12/25 計17回 13時30分～14時40分	6,800円	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	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	9/5～11/14 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、汗を流して体を引き締めます。
	すっきり健康体操	一般 40名 (80歳代までの方)	新宮公民館	9/19～11/21 計10回 10時～11時30分	3,000円	高齢者対象の教室です。家でも簡単にできるさまざまな体操を実践します。腰痛など日々の悩みにもお答えします。
	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	9/5～12/26 計16回 13時30分～14時30分	4,800円	体を引き締めることを目的としたヨガ教室です。スタイルや姿勢を良くしたい方におすすめです。

## ■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。

**※申し込み後のキャンセルはできません。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(電話での予約含む)**

## ■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

