

1月スタート

スポーツ教室 第3期

12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	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	1/19～3/30 計11回 10時～11時	3,300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。
	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	1/19～3/30 計11回 10時～11時30分	回数券7回分 2,100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。お子様連れOKです(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	1/14～3/25 計10回 10時30分～11時40分	4,000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	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	1/15～3/26 計11回 10時～11時30分	◆ママ回数券7回分2,100円 ◆子ども回数券6回分600円 ※残りの回数は当日払い	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、別室で教室に参加します。※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	1/15～3/26 計11回 13時30分～14時40分	4,400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 5～30名	伊予三島運動公園体育館	1/16～3/20 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	1/16～3/27 計11回 13時30分～14時30分	3,300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勧めです。

※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。

※一度お申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

