

12月スタート

# スポーツ教室 第3期

11月5日(木) 受付開始!!



曜日	教室名・講師	対象・定員	場所	日時	受講料	備考
月	<b>朝の癒しストレッチ</b> 藤田亮志さん	一般 40名	伊予三島運動公園 体育館	12/14 ~ 3/28 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。
	<b>ママのためのシェイプアップ</b> 三好陽子さん	一般女性 25名	川之江 体育館 柔道場	12/7 ~ 3/28 計14回 10時~11時30分	回数券10回分 3,000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締めます。お子さま連れOKです(託児なし)。
水	<b>のんびりヨガ</b> 片山 清さん	一般 50名	伊予三島運動公園 体育館	12/9 ~ 3/30 計14回 10時30分~11時40分	5,600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	<b>ママのためのシェイプアップ&amp;子ども教室</b> 三好陽子さん・保育士(みしま乳児保育園)	1歳以上の未就学児とママ 25組	伊予三島運動公園 体育館	12/3 ~ 3/31 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 10回分2,000円 ※残りの回数は 当日払い	お子さま連れで気軽に参加できる教室。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、子どもたちは保育士を含む職員がお預かりします(1歳未満のお子さまは、ママの近くで見学)。
	<b>レベルアップヨガ</b> 片山 清さん	一般 50名	伊予三島運動公園 体育館	12/3 ~ 3/31 計14回 13時30分~14時40分	5,600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すすめの教室です。昇級試験に興味がある方もご参加いただけます。
金	<b>朝のエアロフィットネス</b> 藤田亮志さん	一般 30名	伊予三島運動公園 体育館	12/4 ~ 3/18 計13回 10時~11時	3,900円	ボクササイズなどの有酸素運動や筋力トレーニングを中心に、汗を流して体を引き締めます。
	<b>金曜ヨガ</b> 藤田亮志さん	一般 30名	伊予三島運動公園 体育館	12/4 ~ 3/18 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)。受講料を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

