

# 4月スタート

# スポーツ教室 第1期

## 3月7日(月)から受付開始!!

曜日	教室名 講師(敬称略)	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> 薦田亮志	一般 5~50名	伊予三島 運動公園 体育館	4/4~7/11 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。
	<b>ママのための シェイプアップ</b> 三好陽子	一般女性 5~25名	川之江 体育館 柔道場	4/4~7/25 計16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・宮本 (国際ヨガ協会)	一般 5~50名	伊予三島 運動公園 体育館	4/6~7/27 計16回 10時30分~ 11時40分	6,400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・保育士 (みしま乳児保育園)	1歳以上の 未就学児 とママ 5~25組	伊予三島 運動公園 体育館	4/7~7/14 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
	<b>レベルアップ ヨガ</b> 片山・宮本 (国際ヨガ協会)	一般 5~50名	伊予三島 運動公園 体育館	4/7~7/28 計16回 13時30分~ 14時40分	6,400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	<b>朝のエアロ フィットネス</b> 薦田亮志	一般 5~40名	伊予三島 運動公園 体育館	4/1~7/15 計14回 10時~11時	4,200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。
	<b>金曜ヨガ</b> 薦田亮志	一般 5~40名	伊予三島 運動公園 体育館	4/1~7/15 計14回 13時30分~ 14時30分	4,200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(電話での予約も含みます)。毎週火曜日は休館日のため受け付けができません

### ■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

