

# 8月スタート

## スポーツ教室 第2期

### 8月7日（月）から受付開始!!

曜日	教室名・講師	定員	場所	日時	受講料	備考
月	<b>月曜 ストレッチ</b> 藤田亮志（体協職員）	一般 50名	伊予三島 運動公園 体育館	8/21～12/25 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	9/4～12/25 計15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。お子さま連れでOK! ※託児なし
水	<b>のんびりヨガ</b> 宮本 由美子さん (国際ヨガ協会)	一般 50名	伊予三島 運動公園 体育館	8/23～12/27 計16回 10時30分～11時40分	6,400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)	ママ30名、 1歳以上の 未就学児 25名	伊予三島 運動公園 体育館	9/7～12/21 計11回 10時～11時30分	ママ回数券 2,100円 (7回分) 子ども回数券 1,400円 (7回分) ※残りの回数は当日払い	お子さま連れで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そばで見学)。
	<b>レベルアップヨガ</b> 宮本 由美子さん (国際ヨガ協会)	一般 50名	伊予三島 運動公園 体育館	8/24～12/21 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てい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>金曜 ストレッチ</b> 藤田亮志（体協職員）	一般 50名	伊予三島 運動公園 体育館	8/25～12/22 計14回 9時～10時	4,200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>ボクサ&amp;ピラティス</b> 藤田亮志（体協職員）	一般 40名	伊予三島 運動公園 体育館	8/25～12/22 計14回 10時30分～11時30分	4,200円	有酸素運動のボクササイズと、筋力トレーニングとストレッチを組み合わせ合わせた運動法のピラティスを行います。
	<b>金曜ヨガ</b> 藤田亮志（体協職員）	一般 40名	伊予三島 運動公園 体育館	8/25～12/22 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です。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

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。8月7日（月）から受け付けを開始しますのでお早めに申し込みください。なお、8月8日（火）は休館日です。

※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）。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

伊予三島運動公園体育館トレーニングルームに案内スタッフが9/6(水)、13(水)、20(水)の3日間常駐しています。※初心者向けです。



伊予三島運動公園体育館トレーニングルーム