

# スポーツ教室 第3期

12月13日(水) 受付開始

## 【申し込み方法】

○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でお申し込みください。電話予約も可能です(その場合、後日受講料を窓口までご持参ください)。  
○先着順ですのでお早めにお申し込みください。  
※火曜日は休館日のため受付できません。また一度お申し込みいただくとキャンセルできません(電話予約の場合も)



## 【問い合わせ先】

四国中央市体育協会事務局 (伊予三島運動公園体育館内) 28-6071 (火曜日休館)

曜日	教室名	講師	対象・定員	場所	日時	受講料
月	高齢者や体力に自信がない方にオススメ <b>月曜ストレッチ</b>	薦田亮志 (体育協会)	一般 50名	伊予三島運動公園体育館	1/15 ~ 3/26 10時~11時 全10回	3,000円
	産後の気になる体を引き締めます <b>ママのためのシェイプアップ</b>	三好陽子	一般女性 20名	川之江体育館 柔道場	1/15 ~ 3/26 10時~11時30分 全10回	回数券6回分 1,800円 ※残りは当日払い
水	初心者向けの教室 <b>のんびりヨガ</b>	宮本由美子 (国際ヨガ協会)	一般 50名	伊予三島運動公園体育館	1/17 ~ 3/28 10時30分~11時40分 全10回	4,000円
木	ママの教室中、子どもたちは別室で教室 <b>ママのためのシェイプアップ</b>	三好陽子 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		1/18 ~ 3/29 10時~11時30分 全11回	ママ回数券 6回分 1,800円 子ども回数券 6回分 1,200円 ※残りは当日払い
	次の段階へ進みたいと思っている方に <b>レベルアップヨガ</b>	宮本由美子 (国際ヨガ協会)	一般 50名		1/18 ~ 3/29 13時30分~14時40分 全11回	4,400円
金	高齢者や体力に自信がない方にオススメ <b>金曜ストレッチ</b>	薦田亮志 (体育協会)	一般 50名	1/19 ~ 3/30 9時~10時 全10回	3,000円	
	汗を流して体を引き締めましょう <b>ボクサ&amp;ピラティス</b>	薦田亮志 (体育協会)	一般 40名	1/19 ~ 3/30 10時30分~11時30分 全10回	3,000円	
	スタイルや姿勢を良くしたい方に <b>金曜ヨガ</b>	薦田亮志 (体育協会)	一般 40名	1/19 ~ 3/30 13時30分~14時30分 全10回	3,000円	



せん だ  
薦田亮志さん  
(公益財団法人  
四国中央市体育協会)

## 講師からひとこと

昨年度は730人の方にご参加いただきました。  
お子さん連れのお母さんから80歳代のご夫婦まで、幅広い年代の方々が楽しんでくれています。  
日頃の運動不足の解消に、参加してみませんか？  
初心者の方も大歓迎です。  
これから寒さも厳しくなり、ますます体を動かす機会が減ってしまいがちですが、風邪ウイルスなどに負けない体を一緒に作りましょう。

せん だ  
(薦田さんが講師を務める月曜ストレッチの様子)

