

1月スタート

12/12 (水) 8:30~受付開始!!

スポーツ教室 第3期

曜日	教室名	講師	対象・定員	場所	日時	受講料
月	高齢者や体力のない方にも おススメ 月曜ストレッチ	薦田亮志 (体育協会)	一般 55名	伊予三島 運動公園 体育館	1/21 ~ 3/25 10:00 ~ 11:00 全8回	2,500円
	産後の気になる体を 引き締めます ママのための シェイプアップ	三好陽子 (インストラクター)	一般女性 30名	川之江 体育館 柔道場	1/21 ~ 3/25 10:00 ~ 11:30 全9回	回数券 5回分1,500円 ※残りは当日払い
水	テニスで汗を流しましょう 初心者 テニスサークル	井川方典 横内尚子 (体育協会)	一般 20名	伊予三島 運動公園 テニスコート	1/23 ~ 2/27 10:00 ~ 11:30 全6回	2,000円
	初心者向けの教室 初級ヨガ	宮本由美子 (国際ヨガ協会)	一般 40名	伊予三島 運動公園 体育館	1/23 ~ 3/27 10:30 ~ 11:40 全10回	4,000円
木	産後の気になる体を 引き締めます ママのための シェイプアップ ★託児あり★	三好陽子 (インストラクター) 保育士 子育て支援員 (みしま乳児保育園)	一般女性 30名 1歳以上の 未就学児 10名	伊予三島 運動公園 体育館	1/17 ~ 3/28 10:00 ~ 11:30 全10回	ママ回数券 5回分1,500円 子ども回数券 5回分1,000円 ※残りは当日払い
	経験問わず 誰でも参加できます 中級ヨガ	宮本由美子 (国際ヨガ協会)	一般 40名	伊予三島 運動公園 体育館	1/17 ~ 3/28 13:30 ~ 14:40 全10回	4,000円
金	高齢者や体力のない方にも おススメ 金曜ストレッチ	薦田亮志 (体育協会)	一般 55名	伊予三島 運動公園 体育館	1/18 ~ 3/29 9:00 ~ 10:00 全10回	3,000円
	汗を流して 体を引き締めましょう ボクサ& ピラティス	薦田亮志 (体育協会)	一般 40名	伊予三島 運動公園 体育館	1/18 ~ 3/29 10:30 ~ 11:30 全10回	3,000円
	スタイルや姿勢を よくしたい方に 金曜ヨガ	薦田亮志 (体育協会)	一般 40名	伊予三島 運動公園 体育館	1/18 ~ 3/29 13:30 ~ 14:30 全10回	3,000円

■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でお申し込みください。電話予約もできますが、その場合は後日受講料を窓口までご持参ください。
- 先着順ですので、お早めに申し込みください。
- ※火曜日(休館日)と12/29(土)~1/3(木)を除き、土・日・祝日も受付可
- ※自己都合によるキャンセルは不可(電話予約も含む)

■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)



ヨガ教室の様子