

令和2年1月スタート!

スポーツ教室 第3期

12/11 (水) 8:30 ~ 受付開始!!

曜日	教室名	講師	対象・定員	場所	日時	受講料
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 ^{まさのり} 方典 横内尚子 (スポーツ協会)	一般 20名	伊予三島 運動公園 テニスコート	1/22 ~ 3/11 10:00 ~ 11:30 全7回	2,000円
	初心者向けの教室です 初級ヨガ (午前コース)	宮本由美子 (国際ヨガ協会)	一般 30名	伊予三島 運動公園 体育館	1/15 ~ 3/25 10:30 ~ 12:00 全10回	5,000円
	初心者向けの教室です 初級ヨガ (午後コース)	宮本由美子 (国際ヨガ協会)	一般 30名	伊予三島 運動公園 体育館	1/15 ~ 3/25 13:30 ~ 15:00 全10回	5,000円
木	お子様連れOK! 女性限定教室です シェイプアップ教室	三好陽子 (インストラクター)	一般女性 30名	伊予三島 運動公園 体育館	1/23 ~ 3/26 10:00 ~ 11:30 全10回	3,000円
	経験問わずどなたでも 参加できます 中級ヨガ	宮本由美子 (国際ヨガ協会)	一般 30名	伊予三島 運動公園 体育館	1/16 ~ 3/26 13:30 ~ 15:00 全11回	5,500円
金	高齢者や体力に自信の ない方にもおススメ! 金曜ストレッチ	薦田 ^{せんだ} 亮志 (健康運動指導士)	一般 50名	伊予三島 運動公園 体育館	1/17 ~ 3/27 9:00 ~ 10:00 全10回	4,000円
	汗を流して 体を引き締めましょう ボクサ&コアトレ	薦田亮志 (健康運動指導士)	一般 50名	伊予三島 運動公園 体育館	1/17 ~ 3/27 10:30 ~ 11:30 全10回	4,000円
	スタイルや姿勢を 良くしたい方に 金曜ヨガ	薦田亮志 (健康運動指導士)	一般 40名	伊予三島 運動公園 体育館	1/17 ~ 3/27 13:30 ~ 14:30 全10回	4,000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。電話予約も可能です。電話予約の場合は、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お申し込みください。

※キャンセルの場合は返金できませんので、あらかじめご了承ください

※火曜日(休館日)と12/29(日)~1/3(金)を除き、土・日・祝日も受付可

■問い合わせ先

市スポーツ協会事務局(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