

4月スタート!

# スポーツ教室第1期

3/9(月) 8:30 ~ 受付開始!!

曜日	教室名	講師	対象・定員	場所	日時	受講料
月	<b>NEW</b> 体幹ストレッチなどでリフレッシュしましょう <b>かんたんストレッチ</b>	スポーツ協会職員	一般 30名	川之江 体育館	4/13 ~ 7/27 10:00 ~ 11:00 全15回	4,500円
水	テニスで汗を流しましょう <b>初心者 テニスサークル</b>	井川方典 <sup>まさのり</sup> 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	4/8 ~ 6/24 10:00 ~ 11:30 全10回	3,000円
	初心者向けの教室です <b>初級ヨガ (午前コース)</b>	宮本由美子 (国際ヨガ協会)	一般 35名	伊予三島 運動公園 体育館	4/1 ~ 7/29 10:30 ~ 12:00 全16回	8,000円
	初心者向けの教室です <b>初級ヨガ (午後コース)</b>	宮本由美子 (国際ヨガ協会)	一般 35名	伊予三島 運動公園 体育館	4/1 ~ 7/29 13:30 ~ 15:00 全16回	8,000円
木	お子さま連れOK! 女性限定教室です <b>シェイプアップ教室</b>	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	4/9 ~ 7/16 10:00 ~ 11:30 全15回	4,500円
	<b>NEW</b> マシンの正しい使い方や個人に合わせたメニューをプログラム <b>初めての筋トレ</b>	井川方典 <sup>まさのり</sup> (スポーツ協会)	一般 10名	伊予三島 運動公園 体育館	4/16 ~ 6/25 (6/11を除く) 13:30 ~ 14:30 全10回	3,000円
	ヨガ経験者向けの教室です <b>中級ヨガ</b>	宮本由美子 (国際ヨガ協会)	一般 35名	伊予三島 運動公園 体育館	4/2 ~ 7/30 13:30 ~ 15:00 全17回	8,500円
金	高齢者や体力に自信がない方にもおススメ! <b>金曜ストレッチ</b>	薦田亮志 <sup>せんだ</sup> (健康運動指導士)	一般 50名	伊予三島 運動公園 体育館	4/3 ~ 7/17 (6/12を除く) 9:00 ~ 10:00 全15回	6,000円
	汗を流して 体を引き締めましょう <b>ボクサ&amp;コアトレ</b>	薦田亮志 <sup>せんだ</sup> (健康運動指導士)	一般 50名	伊予三島 運動公園 体育館	4/3 ~ 7/17 (6/12を除く) 10:30 ~ 11:30 全15回	6,000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 <sup>せんだ</sup> (健康運動指導士)	一般 40名	伊予三島 運動公園 体育館	4/3 ~ 7/17 (6/12を除く) 13:30 ~ 14:30 全15回	6,000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。先着順ですと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)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)

