

曜日	教室名	対象人数	場所	日時	準備物	受講料	講師	内容
木	健康ヨガ教室	老若男女 5~50人	伊予三島運動公園 体育館	9/6~11/15 (計10回) 毎週木曜 14時~15時	・大きめの バスタオル	3,500円	片山 清 国際ヨガ協会 新居浜支部長	ヨガは、どのような方でも気軽に無理なく、その人なりのやり方で取り組める健康法。現実から少し離れたような空間で、身体も心もリラックスさせましょう。
	ウォーキング教室 in 川之江	老若男女 ~40人	浜公園多目的 広場	9/6~10/4 (計5回) 毎週木曜 9時~10時半	・運動靴 ・タオル ・帽子	1,000円	山根 テル子 ・陸上競技上級コーチ ・中高年スポーツ活動 プログラマー	この教室は、基礎と応用両方の練習法を学ぶことが出来ます。そしてたくさんの知識を習得することができます。前回とは違った内容で、どなたも新たな発見をしましょう!!
	ウォーキング教室 in 土居	老若男女 ~40人	土居ふるさと 広場	10/11~11/15 (計5回) 毎週木曜 9時~10時半	・運動靴 ・タオル ・帽子	1,000円	山根 テル子 ・陸上競技上級コーチ ・中高年スポーツ活動 プログラマー	第1回目のスポーツ教室で大好評だったウォーキング教室を、開催します。誰でも気軽に楽しく取り組めるウォーキングの知識・技術を習得し、健康な心身を作っていきます。景色や会話も楽しめる教室です。アリーナ土居でも受付可(74-1111)
金	はつらつ健康教室	一般男女 6~30人	川之江体育館	9/7~11/9 (計10回) 毎週金曜 11時~12時	・体育館 シューズ ・スポーツ タオル	3,000円	吉田 光男 健康運動指導士	ボールや椅子を用いたり、様々な楽しいトレーニングを通して日ごろの運動不足を解消しませんか?知識豊富な先生の面白トークも楽しめます!
	いきいき健康教室	一般男女 ~20人	伊予三島運動公園 体育館	9/28~10/26 (計5回) 毎週金曜 13時~14時半	・筆記用具 ・体育館 シューズ	1,500円	四国中央医療福祉 総合学院教員 中村 幸輔 作業療法士 塩沢 健太郎 理学療法士	健やかでいきいきとした日常を送るための知識を講義で学びながら、実際に様々なストレッチやトレーニング等を行う教室です。健康的な心身を作っていきます!
	放課後スポーツクラブ	一般女性 20人 程度	伊予三島運動公園 体育館	9/7~11/30 (計10回) 毎週金曜 18時~19時半	・体育館 シューズ	2,000円	四国中央市 体育協会職員	レクバレーなど、球技を中心にサークル感覚でスポーツを楽しむ教室です。日ごろなかなか身体を動かす場がなかったという方、ぜひ一緒に活動しましょう!!

**8月6日(月)**  
**申し込みスタート!**



お申し込みは、伊予三島運動公園体育館が川之江体育館の窓口まで♪印鑑と受講料を持参の上、お越しください。電話での仮予約も可能です。先着順ですでお早めに!!

お問合せ  
**28-6071** (伊予三島運動公園体育館)  
**28-6255** (川之江体育館)

※受講の際は必ず飲み物を持参し、こまめに水分補給をしましょう!!



曜日	教室名	対象人数	場所	日時	準備物	受講料	講師	内容
月	ウォーキング(健康体操)教室 in 新宮	老若男女 ~40人	新宮公民館と その周辺	9/3~10/15 (計5回) 毎週月曜 9時~10時半	・運動靴 ・タオル ・帽子	1,000円	山根 テル子 ・陸上競技上級コーチ ・中高年スポーツ活動 プログラマー	誰でも気軽に楽しめるウォーキングの技術や、簡単なトレーニング方法、そして健康体操を中心に行う教室です。健康に生活するための知識を学び、実践してみませんか?新宮公民館でも受付可(28-6410)
	ウォーキング教室 in 三島	老若男女 ~40人	伊予三島運動公園	10/22~11/26 (計5回) 毎週月曜 9時~10時半	・運動靴 ・タオル ・帽子	1,000円	山根 テル子 ・陸上競技上級コーチ ・中高年スポーツ活動 プログラマー	この教室は、基礎と応用両方の練習法を学ぶことが出来ます。そしてたくさんの知識を習得することができます。前回とは違った内容で、どなたも新たな発見をしましょう!!
水	初級テニス教室 in 三島	最大15人	伊予三島運動公園 テニスコート	9/5~10/5 (計10回) 毎週水・金曜 9時半~11時半	・ラケット ・テニス シューズ	3,000円	真鍋 博之 四国中央市 テニス協会指導員	ある程度ラリーは出来るが、もうひとつレベルアップを図りたい方向けの教室です。基礎練習に加えゲームを中心に行っていきます。テニスの楽しさをみんなで味わいましょう!!
	初心者テニス教室 in 川之江	一般男女 ~20人	川之江 テニス センター	9/5~11/14 (計10回) 毎週水曜 10時~12時	・ラケット ・テニス シューズ	3,000円	石川早智子 三宅なるみ 四国中央市 テニス協会指導員	初心者向けのの教室です。テニスをしたことが無い方、したことはあるけれどもなかなかするきっかけがなかった方、もっとうまくやりたい方など、みなさんとテニスの楽しさを味わいませんか?二人の先生がレベルに応じて対応いたします!!
木	バドミントン教室	一般男女 ~20人	伊予三島運動公園 体育館	9/6~11/15 (計10回) 毎週木曜 10時~12時	・体育館 シューズ	3,000円	もくれん バドミントン サークルチーム	気軽に楽しめるバドミントン!初心者の方でも、上手になるコツをお教えいたします。楽しく汗を流して活動しませんか?興味のある方、お気軽にご参加ください。
	エアロビ教室	一般男女 ~50人	伊予三島運動公園 体育館	9/6~10/11 (計5回) 毎週木曜 10時半~12時	・体育館 シューズ	2,500円	塩入 久恵 ・公認エアロビク 上級指導員 ・チェアエクササイズ指導員	脂肪燃焼効果の高いエアロビクプログラムを始めての方でも簡単に出来るクラス。特に運動初心者でも安心なように、椅子を使ったプログラムもあります。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう!!