

1月スタート!!

スポーツ教室 第3弾



曜日	教室名	定員	場所	日時	受講料	講師	備考
月	ウォーキング教室in三島	一般 ~40名	伊予三島運動公園	1/21~2/18(月) 2/26(火) 計5回 9時~10時30分	1,000円	山根テル子	気軽に取り組み、習慣化できるウォーキング。自分に合った実践方法やトレーニング方法、ノルディックウォーク等を学べます。景色やおしゃべりを楽しみながら、楽しくウォーキングをしてみませんか? ※新宮教室は、新宮公民館(28-6410)でも受付可。
	ウォーキング教室in新宮	一般 ~40名	新宮公民館周辺	2/25~3/25 毎週月曜 計5回 9時~10時30分	1,000円	山根テル子	
水	水曜健康ヨガ教室	一般 5~50名	伊予三島運動公園 体育館 格技室	1/16~3/27 毎週水曜 計10回 10時30分 ~11時40分	3,500円	片山 清	どのような方でも無理なく取り組みます。ずっと味わっていたいようなリラックス空間で、体の状態を改善し、健康な生活を送りましょう。
木	ウォーキング教室in川之江	一般 ~40名	浜公園 多目的広場	1/24~2/21 毎週木曜 計5回 9時~10時30分	1,000円	山根テル子	気軽に取り組み、習慣化できるウォーキング。自分に合った実践方法やトレーニング方法、ノルディックウォーク等を学べます。景色やおしゃべりを楽しみながら、楽しくウォーキングをしてみませんか? ※土居教室は、アリーナ土居(74-1111)でも受付可。
	ウォーキング教室in土居	一般 ~40名	土居ふるさと広場	2/28~3/28 毎週木曜 計5回 9時~10時30分	1,000円	山根テル子	
	木曜健康ヨガ教室	一般 5~50名	伊予三島運動公園 体育館 格技室	1/17~3/21 毎週木曜 計10回 14時00分 ~15時10分	3,500円	片山 清	水曜健康ヨガ教室と同じレベルの教室です。水曜、木曜両方受講可。
	木曜レクバレー教室	一般 10~20名	伊予三島運動公園 体育館 メインアリーナ	1/24~3/28 毎週木曜 計10回 18時30分~20時	2,500円	体育協会 職員	レクバレーの技術を習得し、試合で実践できるようになってみませんか? うまくなりた方、体を思いっきり動かしたい方、レクバレーが好きな方、お待ちしております。
	ソフトボール教室	一般 10名~	伊予三島運動公園 多目的 グラウンドC面	2/21~3/21 毎週木曜 計5回 18時30分~20時	1,500円	体育協会 職員	ソフトボールがしたいけれど、なかなかする場がなかった方、うまくなりた方、体を動かしたい方。お気軽にご参加ください。
金	金曜レクバレー教室	一般 10~20名	川之江 体育館	1/25~3/29 毎週金曜 計10回 10時~12時	2,000円	体育協会 職員	木曜レクバレー教室のお昼バージョンです。木曜、金曜両方受講可。

12月10日(月)受付開始!!



◆申込方法

印鑑と受講料を持参の上、伊予三島運動公園体育館か川之江体育館の窓口までお越し下さい。電話での仮予約も可能です。**先着順ですので、お申込はお早めに!!**

◆問い合わせ先

伊予三島運動公園体育館(28-6071)
川之江体育館(28-6255)

公益財団法人四国中央市体育協会

