

5月スタート

第1期スポーツ教室

4月7日(月)受付開始!!

曜日	教室名	対象・定員	場所	日時	受講料	備考
月	朝の癒しストレッチ	一般 5~30名	伊予三島運動公園 体育館	5/12~8/25 計15回 10時~11時	4,500円	マット上でヨガのポーズやストレッチを行い無理なく筋肉を動かします。高齢者や体力に自信の無い方にもおすすめ。
	チャレンジジュニアスポーツ	小学 1~3年生 10~30名	伊予三島運動公園 体育館	5/12~7/14 計10回 17時半~18時半	2,000円	毎週違うスポーツを体験できる教室。様々な動きを取り入れた運動にチャレンジして、スポーツを好きになろう!
	ママのためのシェイプアップ	一般女性 5~20名	川之江体育館 柔道場	5/12~8/25 計15回 10時~11時半	回数券 11回分 3,300円 残りの回数は当日払い	ストレッチや筋力トレーニングを中心に、産後の気になる体を引きしめます。お子様連れOK。(託児なし)
水	のんびりヨガ	一般 5~50名	伊予三島運動公園 体育館	5/14~8/27 計15回 10時半~11時40分	6,000円	初心者向けの教室。一人ひとりの体質、体調、年齢に合わせたプログラムで無理なく続けることができます。
木	ママのためのシェイプアップ&子ども教室	未就学児とママ 5~20組	伊予三島運動公園 体育館	5/8~8/28 計14回 10時~11時半	ママ回数券 10回分 3,000円 子ども回数券 9回分 900円 残りの回数は当日払い	お子様連れで気軽に来れる教室。ストレッチや筋力トレーニングを中心に、産後の気になる体を引きしめます。ママの教室中、子どもたちは別室で教室に参加します。(1歳以上対象。教室対象外のお子様は、ママの近くで見学します。)
	レベルアップヨガ	一般 5~50名	伊予三島運動公園 体育館	5/8~8/28 計14回 13時半~14時40分	5,600円	ある程度(約20回以上)ヨガの経験があり、次の段階へ進みたいと思われる方にお勧めの教室。昇級試験に興味がある方もご参加いただけます。
金	朝のエアロフィットネス	一般 5~20名	伊予三島運動公園 体育館	5/16~7/25 計10回 10時~11時	3,000円	エアロビクスやボクササイズなどの有酸素運動を中心に、汗を流して体を引き締めます。
	お昼のヨガフィットネス	一般 5~30名	伊予三島運動公園 体育館	5/16~8/29 計13回 13時半~14時半	3,900円	体を引き締めることを目的としたヨガ教室。スタイルや姿勢を良くしたい方におすすめ。

会場は参加人数によって決定いたします。

申し込み方法

印鑑と受講料を持参し、伊予三島運動公園又は川之江体育館の窓口までお越し下さい。電話でのご予約も出来ます。先着順です。お早めに申し込み下さい。



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)



楽しいよ!

一度お申込みいただくとキャンセルがききません。(電話でのご予約も含まれます。)受講料全額をいただくことになりますのでご注意ください。

