

平成29年度4月スタート

# スポーツ教室 第1期

3月6日(月)受付開始!!

曜日	教室名・講師	対象・定員	場所	日時	受講料	備考
月	<b>朝の癒しストレッチ</b> 薦田 亮志 せんだ りょうじ	一般 50名	伊予三島運動公園 体育館	4/3~7/10 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。
	<b>ママのためのシェイプアップ</b> 三好 陽子	一般女性 25名	川之江体育館 柔道場 ※4/10剣道場	4/3~7/17 計16回 10時~11時半	回数券 10回分 3,000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。お子様連れもOK。(託児なし)
水	<b>のんびりヨガ</b> 国際ヨガ協会 宮本 由美子	一般 50名	伊予三島運動公園 体育館	4/5~7/26 計16回 10時半~11時40分	6,400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	<b>ママのためのシェイプアップ &amp; 子ども教室 ★託児あり★</b> 三好 陽子 保育士 (みしま乳児保育園)	ママ 30名  1歳以上の 未就学児 25名	伊予三島運動公園 体育館	4/6~7/13 計14回 10時~11時半	ママ回数券 8回分 2,400円 子ども回数券 8回分 1,600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。)
	<b>レベルアップヨガ</b> 国際ヨガ協会 宮本 由美子	一般 50名	伊予三島運動公園 体育館	4/6~7/27 計16回 13時半~14時40分	6,400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	<b>朝のエアロフィットネス</b> 薦田 亮志 せんだ りょうじ	一般 40名	伊予三島運動公園 体育館	4/7~7/14 計14回 10時~11時	4,200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。
	<b>金曜ヨガ</b> 薦田 亮志 せんだ りょうじ	一般 40名	伊予三島運動公園 体育館	4/7~7/14 計14回 13時半~14時半	4,200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

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。電話でのご予約も可能です。先着順ですのでお早めに申し込み下さい。

※毎週火曜は休館日の為、受付ができません。

※一度お申込みいただくとキャンセルができません。

(電話での予約も含まれます)

## ■問い合わせ先

伊予三島運動公園体育館 (28-6071)

