

令和4年 8月スタート

7月14日(木) 8:30～受付開始

スポーツ教室 第2期

曜日	教室名	講師	対象・定員	場所	日時	受講料
月	かんたんストレッチ 血液やリンパの流れを良くし、 深い呼吸で自律神経を整えましょう	伊藤沙妃 (スポーツ協会)	一般 25名	川之江 体育館	8/22～12/19 内15回 10時～11時	4,500円
	初めての筋トレ マシンの正しい使い方や、 個人に合わせたメニューを提案	^{まさのり} 井川方典 (スポーツ協会)	一般 10名	伊予三島 運動公園 体育館	9/5～11/21 内10回 10時～11時	3,000円
	ウォーク&ストレッチ ノルディックウォークで全身運動後、 ケアボールで体をほぐしましょう	横内尚子 (スポーツ協会)	一般 15名	伊予三島 運動公園	8/22～12/12 内15回 13時30分～14時45分	4,500円
水	初心者 テニスサークル テニスで汗を流しましょう	^{まさのり} 井川方典 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	9/7～11/9 内10回 10時～11時半	3,000円
	初級ヨガ (午前コース) 初心者向けの教室です	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	8/24～12/14 内16回 10時半～12時	8,000円
	初級ヨガ (午後コース) 初心者向けの教室です	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	8/24～12/14 内16回 13時半～15時	8,000円
木	シェイプアップ教室 お子様連れOK 女性限定教室です	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	8/25～12/15 内15回 10時～11時半	4,500円
	中級ヨガ ヨガ経験者向けの教室です	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	8/25～12/15 内16回 13時半～15時	8,000円
	夜ヨガ ゆっくりとした動きで心と身体 呼吸のバランスを整える教室	櫻井裕美 (エリエールスポーツクラブ)	一般 25名	川之江 体育館	8/25～12/15 内15回 19時半～20時半	6,000円
金	ココロ・カラダ すっきりストレッチ 血液やリンパの流れを良くし、 深い呼吸で自律神経を整えましょう	伊藤沙妃 (スポーツ協会)	一般 30名	伊予三島 運動公園 体育館	8/26～12/16 内14回 9時～10時	4,000円
	ボクサ&コアトレ 汗を流してストレス発散し、 体を引き締めましょう	神山俊生 (エリエールスポーツクラブ)	一般 40名	伊予三島 運動公園 体育館	8/26～12/16 内15回 10時半～11時半	6,000円
	アーナンド ヨガ ゆっくりとした動きで心と身体 呼吸のバランスを整える教室	櫻井裕美 (エリエールスポーツクラブ)	一般 30名	伊予三島 運動公園 体育館	8/26～12/16 内15回 13時半～14時半	6,000円
	初心者 卓球サークル 卓球で楽しく体を動かしましょう	藤田和弘 (卓球協会公認有段者)	一般 20名	川之江 体育館	8/26～12/9 内15回 13時半～15時	6,000円
	サーキットトレーニング 有酸素運動と筋トレを組合せて 効率よく脂肪を燃焼しましょう	高橋 宏 (スポーツ協会)	一般 20名	伊予三島 運動公園 体育館	8/26～12/16 内14回 15時半～16時半	4,000円

■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でお申し込みください。

電話先着順ですのでお早めに申し込み下さい。

※火曜(休館日)を除き、土・日・祝日も受付可、自己都合によるキャンセル不可(電話予約含む)

■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)