

平成27年度8月スタート

# スポーツ教室 第2期

8月5日(水)受付開始!!

曜日	教室名	対象・定員	場所	日時	受講料	講師	備考
月	朝の癒しストレッチ	一般 5~40名	伊予三島運動公園体育館	8/17~11/30 計11回 10時~11時	3,300円	せんだ 薦田 亮志	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。
	ママのためのシェイプアップ	一般女性 5~25名	川之江体育館 柔道場	9/7~11/30 計10回 10時~11時半	回数券 7回分 2,100円 ※残りの回数は当日払い	三好 陽子	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	8/19~11/25 計13回 10時半~11時40分	5,200円	片山 清	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	1歳以上の未就学児とママ 5~25組	伊予三島運動公園体育館	9/3~11/26 計11回 10時~11時半	ママ回数券 7回分 2,100円 子ども回数券 7回分 1,400円 ※残りの回数は当日払い	《ママ教室》 三好 陽子 《こども教室》 保育士 (みしま乳児保育園) 体育協会職員	お子様連れで気軽に來れる教室。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。ママの教室中の託児有。 (※託児は1歳以上対象。保育士を含む職員がお預りします。対象外のお子様はママのそばで見学。)
	レベルアップヨガ	一般 5~50名	伊予三島運動公園体育館	8/20~11/26 計13回 13時半~14時40分	5,200円	片山 清	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。
	すっきり健康体操	一般 ~30名	新宮公民館	9/3~11/19 計10回 10時~11時半	3,000円	山根 テル子	高齢者対象の教室。家でも簡単に出来る様々な体操を実践。腰痛など日々の悩みにもお答えします。
金	朝のエアロフィットネス	一般 5~30名	伊予三島運動公園体育館	8/21~11/27 計13回 10時~11時	3,900円	せんだ 薦田 亮志	ボクササイズなどの有酸素運動や筋力トレーニングを中心に、汗を流して体を引き締めます。
	金曜ヨガ	一般 5~30名	伊予三島運動公園体育館	8/21~11/27 計13回 13時半~14時半	3,900円	せんだ 薦田 亮志	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。

※一度お申込みいただくとキャンセルができません。(電話での予約も含みます。受講料全額いただくこととなりますのでご注意ください。)

■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)

