

8月スタート

スポーツ教室 第2期

8月8日(月)受付開始!!

曜日	教室名・講師	定員	場所	日時	受講料	備考
月	朝の癒しストレッチ 薦田亮志 (体協職員)	一般 50名	伊予三島運動公園 体育館	8/29 ~ 11/28 計11回 10時~11時	3,300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です。
	ママのためのシェイプアップ 三好陽子さん	一般女性 25名	川之江体育館 柔道場	9/5 ~ 11/28 計11回 10時~11時30分	回数券 1,500円 (5回分) ※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締めます。お子さん連れでOK! ※託児なし
水	やさしいテニス 伊藤沙妃 (体協職員)	初心者 初級の方 4名~	伊予三島運動公園 テニスコート	9/7 ~ 12/21 計15回 10時~11時30分	3,000円	初心者、初級レベルの方向けの教室。基礎練習から始め、慣れてきたらゲームもします。雨天の場合は体育館で他競技に挑戦!
	のんびりヨガ 片山 清さん	一般 50名	伊予三島運動公園 体育館	8/17 ~ 11/30 計15回 10時30分~11時40分	6,000円	初心者向けの教室です。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 三好陽子さん・保育士 (みしま乳児保育園) ほか	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	9/8 ~ 11/24 計9回 10時~11時30分	ママ回数券 1,500円 (5回分) 子ども回数券 1,000円 (5回分) ※残りの回数は当日払い	お子さま連れで気軽に来られる教室です。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締めます。ママの教室中、子どもたちは保育士を含む職員がお預かりします。(1歳未満のお子さまはママのそばで見学)
	レベルアップヨガ 片山 清さん	一般 50名	伊予三島運動公園 体育館	8/18 ~ 11/24 計12回 13時30分~14時40分	4,800円	ある程度(約20回以上)のヨガの経験があり、次の段階へ進みたいと思われる方にお勧めの教室です。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 薦田亮志 (体協職員)	一般 40名	伊予三島運動公園 体育館	8/19 ~ 11/25 計11回 10時~11時	3,300円	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 薦田亮志 (体協職員)	一般 40名	伊予三島運動公園 体育館	8/19 ~ 11/25 計11回 13時30分~14時30分	3,300円	体を引き締めることを目的としたヨガ教室です。スタイルや姿勢を良くしたい方におすすめです。

■申込方法

受講料を持参し、伊予三島運動公園体育館または川之江体育館の窓口までお越しください。電話での予約もできます。

先着順ですので、お早めに申し込みください。

※申し込み後のキャンセルはできません。(電話での予約も含まれます。申し込み後のキャンセルは受講料全額をいただく場合があ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

