

# 西条市総合体育館 R7.3月レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
 伊藤 一彦	 後藤 美佐	 KEN	 佐藤 直子	<b>【お申込み・お問い合わせ】</b> 西条市総合体育館 〒793-0003 西条市ひうち1-2 ☎0897-53-3006(電話予約可) <b>【営業時間】 9:00～22:00(月曜休館)</b> 主催：指定管理者・西条市スポーツ協会グループ		1 ピラティス 18:00-19:00
2 美・ヨガ 19:00-20:00 19:00-20:30	3 休館日	4 アロマナイトヨガ 19:30-20:45	5 市民スポーツ Day	6 はじめてのヨガ 11:00-12:00 リラックスヨガ 19:30-20:30	7 ZUMBA® 19:15-20:00	8 ピラティス 18:00-19:00
9 美・ヨガ 19:00-20:00 19:00-20:30	10 休館日	11 アロマナイトヨガ 19:30-20:45	12 市民スポーツ Day	13 はじめてのヨガ 11:00-12:00 リラックスヨガ 19:30-20:30	14 ZUMBA® 19:15-20:00	15 ピラティス 18:00-19:00
16 美・ヨガ 19:00-20:00 19:00-20:30	17 休館日	18 バドミントン教室 18:15-19:15 アロマナイトヨガ 19:30-20:45	19 市民スポーツ Day	20 はじめてのヨガ 11:00-12:00 リラックスヨガ 19:30-20:30	21 ZUMBA® 19:15-20:00	22 ピラティス 18:00-19:00
23/30 美・ヨガ 19:00-20:00 19:00-20:30	24/31 休館日	25 バドミントン教室 18:15-19:15 アロマナイトヨガ 19:30-20:45	26 市民スポーツ Day	27 はじめてのヨガ 11:00-12:00 リラックスヨガ 19:30-20:30	28 ZUMBA® 19:15-20:00	29 ピラティス 18:00-19:00

**【子供バドミントン教室】**  
 身体の動かし方(コーディネーショントレーニング)を身に付け、「楽しく練習をする」ことが目標なので、少しでも興味や好奇心があれば大丈夫です。《伊藤 一彦》  
 ○1回料金：800円  
 ○参加対象：年長～小6  
 ○必要なもの：シューズ  
 ※ラケット貸し出しあり

**【アロマナイトヨガ】**  
 天然アロマオイルの香りで満たされる心地良い空間で、その香りを楽しみながら行うヨガです。心と身体のリラックスやリフレッシュを促し、一日の疲れを癒して、眠る前の時間をゆったり一緒に過ごしてみませんか。《後藤 美佐》  
 ○1回料金：1000円  
 ○参加対象：高校生以上  
 ※マット貸し出しあり

**【はじめてのヨガ】**  
 呼吸や基本ポーズを中心に行うクラスになっています。これからヨガを始めようという方や、少し興味があるという方は、気軽にご参加ください。《後藤 美佐》  
 ○1回料金：800円  
 ○参加対象：高校生以上  
 ※マット貸し出しあり

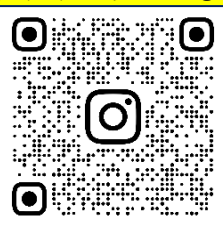
**【リラックスヨガ】**  
 呼吸に合わせて動くことで、心身の疲れを取り除く、ゆったりとしたクラスです。日頃の運動不足の解消や、気持ちを前向きにしたい方にオススメです。《後藤 美佐》  
 ○1回料金：800円  
 ○参加対象：高校生以上  
 ※マット貸し出しあり

**【ZUMBA®】**  
 世界中の音楽に合わせて手足を動かすダンスフィットネスです。気持ちのいい汗をかくことが目的です。運動初心者の方にもお勧めです。間違えても全然OK!音に合わせて体を動かすことが大切です。《KEN》  
 ○1回料金：800円  
 ○必要なもの：シューズ  
 ○参加対象：高校生以上

**【ピラティス】**  
 胸式呼吸をしながら、体幹の深層筋を鍛えるクラスで、姿勢改善や体幹強化を目的としています。一般の方から、普段運動をされている方、ご高齢の方、広く全般にお勧めです!《佐藤 直子》  
 ○1回料金：800円  
 ○必要なもの：タオル(ストレッチ用)  
 ○参加対象：高校生以上  
 ※マット貸し出しあり

**【美・ヨガ】**  
 呼吸と動きを連動させて、流れるように体を動かします。エネルギーギッシュなポーズで代謝を高め、脂肪を燃焼させ筋力をアップしていきます。充実感と達成感を感じ、身体の変化を楽しみましょう。《後藤 美佐》  
 ○1回料金：1000円/1500円  
 ○参加対象：高校生以上  
 ※マット貸し出しあり

**インスタグラムはじめました♪**



SSG\_SOUTAI

**体育館最新情報をお届け!**