

西条市総合体育館 R6.7月レッスンスケジュール

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--------------------------|--|---|---|--|--|
|  伊藤 一彦 | 1 休館日 | 2 バドミントン教室 18:15-19:15 アロマナイトヨガ 19:30-20:45 | 3 市民スポーツ Day | 4 はじめてのヨガ 11:00-12:00 リラックスヨガ 19:30-20:30 | 5 ZUMBA® 19:15-20:00 | 6 ピラティス 18:00-19:00 |
| | 7 美・ヨガ 19:00-20:00 | 8 休館日 | 9 バドミントン教室 18:15-19:15 アロマナイトヨガ 19:30-20:45 | 10 市民スポーツ Day | 11 はじめてのヨガ 11:00-12:00 リラックスヨガ 19:30-20:30 | 12 ZUMBA® 19:15-20:00 |
| 14 美・ヨガ 19:00-20:00 | 15 | 16 休館日 | 17 市民スポーツ Day | 18 はじめてのヨガ 11:00-12:00 リラックスヨガ 19:30-20:30 | 19 ZUMBA® 19:15-20:00 | 20 ピラティス 18:00-19:00 |
| 21 美・ヨガ 19:00-20:00 | 22 休館日 | 23 バドミントン教室 18:15-19:15 アロマナイトヨガ 19:30-20:45 | 24 市民スポーツ Day | 25 はじめてのヨガ 11:00-12:00 リラックスヨガ 19:30-20:30 | 26 ZUMBA® 19:15-20:00 | 27 ピラティス 18:00-19:00 |
| 28 美・ヨガ 19:00-20:00 | 29 休館日 | 30 バドミントン教室 18:15-19:15 アロマナイトヨガ 19:30-20:45 | 31 市民スポーツ Day |  後藤 美佐 |  KEN |  佐藤 直子 |

【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】
 腹式呼吸をしながら、体幹、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することで、理想の体型を創り上げていきます。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
 ○参加対象：高校生以上
 ※マット貸し出しあり

【お申込み・お問い合わせ】
 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)
【営業時間】 9：00～22：00(月曜休館)
 主催：指定管理者・西条市スポーツ協会グループ