

# 西条市総合体育館 R6.8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	1 はじめてのヨガ 11:00-12:00 リラックスヨガ 19:30-20:30	2 ZUMBA® 19:15-20:00	3
4	5 休館日	6 バドミントン教室 18:15-19:15 アロマナイトヨガ 19:30-20:45	7 市民スポーツ Day	8 はじめてのヨガ 11:00-12:00 リラックスヨガ 19:30-20:30	9 ZUMBA® 19:15-20:00	10 ピラティス 18:00-19:00
11 美・ヨガ 19:00-20:00	12	13 休館日	14 市民スポーツ Day	15 はじめてのヨガ 11:00-12:00 リラックスヨガ 19:30-20:30	16 ZUMBA® 19:15-20:00	17 ピラティス 18:00-19:00
18 美・ヨガ 19:00-20:00	19 休館日	20 バドミントン教室 18:15-19:15 アロマナイトヨガ 19:30-20:45	21 市民スポーツ Day	22 はじめてのヨガ 11:00-12:00 リラックスヨガ 19:30-20:30	23 ZUMBA® 19:15-20:00	24 ピラティス 18:00-19:00
25 美・ヨガ 19:00-20:00	26 休館日	27 バドミントン教室 18:15-19:15 アロマナイトヨガ 19:30-20:45	28 市民スポーツ Day	29 はじめてのヨガ 11:00-12:00 リラックスヨガ 19:30-20:30	30 ZUMBA® 19:15-20:00	31 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、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