

# 西条市総合体育館 1月教室案内



【渡邊 千春】

〈必要なもの〉

- ・室内シューズ (ZUMBAのみ)
  - ・タオル
  - ・お飲み物
- ※マット貸出します

(火)  
[ZUMBA]  
9:45~10:30  
[ハタヨガ]  
10:45~11:45

1月開催日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



【伊藤 一彦】

〈必要なもの〉

- ・室内シューズ
  - ・タオル
  - ・お飲み物
- ※ラケット貸出します

(火)  
[子供バドミントン教室]  
18:15~19:15  
(対象:年長~小学2年生)

1月開催日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



【佐藤 直子】

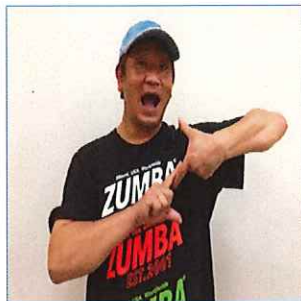
〈必要なもの〉

- ・タオル (ストレッチでも使用)
  - ・お飲み物
- ※マット貸出します

[ピラティス](水)  
13:30~14:30

1月開催日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



【KEN】

〈必要なもの〉

- ・室内シューズ
- ・タオル
- ・お飲み物

[ZUMBA](水)  
19:15~20:00  
[ZUMBA](金曜隔週)  
18:30~19:15

1月開催日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



【後藤 美佐】

〈必要なもの〉

- ・タオル
  - ・お飲み物
- ※マット貸出します

[はじめてのヨガ](木)  
11:00~12:00  
[リラックスヨガ](金)  
19:30~20:30

1月開催日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



【yuumi】

〈必要なもの〉

- ・タオル
  - ・お飲み物
- ※マット貸出します

(金)  
[ベーシックヨガ]  
9:45~10:45  
[ウィンヤサフローヨガ]  
11:00~12:00  
小さなお子様連れでも  
大丈夫です♪

1月開催日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

お申し込み  
お問い合わせ

※お電話にてご予約承ります。

TEL:0897-53-3006

西条市ひうち1-2 西条市総合体育館  
営業時間9:00~22:00(月曜休館)

※各教室 1回 800円

主催:指定管理者・西条市スポーツ協会グループ