

西条市総合体育館にて毎週開催

R6. 4月レッスンスケジュール

火 (4/30のみ休み)	水	木	金	土	日
		はじめての ヨガ			
		11:00~12:00			
子供バドミ ントン教室				ピラティス	
18:15~19:15				18:00~19:00	
アロマナイ トヨガ	ZUMBA	リラックス ヨガ			
19:30~20:45	19:30~20:15	19:30~20:30			



伊藤 一彦

【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)、楽しくバドミントンと触れ合い興味を持っていただけたらと思っています。「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。

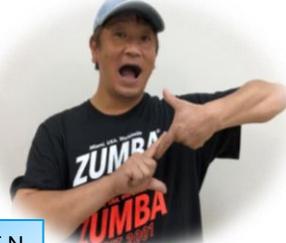
○1回料金：800円
 ○必要なもの：シューズ
 ○参加対象：年長さん～小学6年生
 ※ラケット貸し出しあり



後藤 美佐

【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。

○1回料金：1000円
 ○参加対象：高校生以上
 ※マット貸し出しあり



KEN

【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。

○1回料金：800円
 ○必要なもの：シューズ
 ○参加対象：高校生以上



後藤 美佐

【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。

○1回料金：800円
 ○参加対象：高校生以上
 ※マット貸し出しあり



後藤 美佐

【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。

○1回料金：800円
 ○参加対象：高校生以上
 ※マット貸し出しあり



佐藤 直子

【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！

○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

【お知らせ】

出会いと別れの季節であり、何かを始めるタイミングにもなる春🌸今年度から、教室は祝日・休館日・大会使用以外、毎週開催することとなりました！皆様是非ご参加ください！！

【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