

西条市総合体育館 教室案内



(火)
【ZUMBA】
9:45~10:30
【ハタヨガ】
10:45~11:45

火曜日開催

【渡邊 千春】

【ZUMBA】
音楽に合わせて色々なダンスを楽しむクラスです。音楽大好き。ストレス発散したい方にお勧め。

【ハタヨガ】

しっかりと呼吸しながら、体を動かす(使っていくイメージ)クラスです。丁寧に説明しながら進めていきます。

〈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

1回 500円



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

火曜日開催

【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。

〈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

1回 800円



【ピラティス】
13:30~14:30(水)

水曜日開催

【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！

〈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

1回 500円



【ZUMBA】(水)
19:15~20:00

水曜日開催

【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。

〈必要なもの〉

- ・室内シューズ
- ・タオル
- ・お飲み物

1回 500円



【ザ・サーキット for ビギナーズ】

10:30~11:00(水)
19:00~19:30(木)

水曜日・木曜日開催

【ゆうき】

〈必要なもの〉

- ・室内シューズ
- ・タオル
- ・お飲み物

※マット貸出します

1回 300円

【ザ・サーキットforビギナーズ】
音楽に合わせて有酸素運動と自重での筋トレを交互に行います。運動不足と感じる方、一人だと長続きしないという方、一緒に楽しく、爽やかな汗を流しましょう！



【はじめてのヨガ】(木)
11:00~12:00

【リラククスヨガ】(火・金)
19:30~20:30

木曜日・火、金曜日開催

【後藤 美佐】

〈必要なもの〉

- ・タオル
- ・お飲み物

※マット貸出します

1回 500円

【はじめてのヨガ】
呼吸や基本ポーズを中心に行うクラスです。

【リラククスヨガ】

呼吸に合わせて動くことで、心身の疲れを取り除く機嫌な、ゆったりとしたクラスです。運動不足解消や、気持ちが前向きになりたい方にお勧めです。



(金)
【ベーシックヨガ】
9:45~10:45
【ヴ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！

金曜日開催

【yuumi】

〈必要なもの〉

- ・タオル
- ・お飲み物

※マット貸出します

1回 500円

【ベーシックヨガ】
ヨガは初めて。身体が固くて出来るか心配。大丈夫です！予断を交えて体の癖や動かし方を知っていきます。

【ヴィンヤサフローヨガ】
呼吸に合わせてしっかり動き、アーサナ(ポーズ)を取ります。太陽礼拝をメインにフローしつつ、自分にとってのベストアライメントを探していきます。

講師一同、心よりお待ちしております♪
ご不明な点がございましたら、受付スタッフまで！

西条市総合体育館 6月 教室スケジュール

お知らせ

日	月	火	水	木	金	土
			1 【ゆうき】 ザ・サーキットforビギナーズ 10:30~11:00 【佐藤】 ピラティス 13:30~14:30 【KEN】 ZUMBA 19:15~20:00	2 【後藤】 はじめてのヨガ 11:00~12:00 【ゆうき】 ザ・サーキットforビギナーズ 19:00~19:30	3 【yuumi】 ベーシックヨガ 9:45~10:45 ヴィンヤサフローヨガ11:00~12:00 【ゆうき】 ザ・サーキットforビギナーズ 18:30~19:00 【後藤】 リラックスヨガ 19:30~20:30	4
5	6	7 【渡邊】 ZUMBA 9:45~10:30 ハタヨガ 10:45~11:45 【伊藤】 子供バドミントン 18:15~19:15 【後藤】 リラックスヨガ 19:30~20:30	8 【ゆうき】 ザ・サーキットforビギナーズ 10:30~11:00 【佐藤】 ピラティス 13:30~14:30 【KEN】 ZUMBA 19:15~20:00	9 【後藤】 はじめてのヨガ 11:00~12:00 【ゆうき】 ザ・サーキットforビギナーズ 19:00~19:30	10 【yuumi】 ベーシックヨガ 9:45~10:45 ヴィンヤサフローヨガ11:00~12:00 【後藤】 リラックスヨガ 19:30~20:30	11
12	13	14 【渡邊】 ZUMBA 9:45~10:30 ハタヨガ 10:45~11:45 【伊藤】 子供バドミントン 18:15~19:15 【後藤】 リラックスヨガ 19:30~20:30	15 【ゆうき】 ザ・サーキットforビギナーズ 10:30~11:00 【佐藤】 ピラティス 13:30~14:30 【KEN】 ZUMBA 19:15~20:00	16 【後藤】 はじめてのヨガ 11:00~12:00 【ゆうき】 ザ・サーキットforビギナーズ 19:00~19:30	17 【yuumi】 ベーシックヨガ 9:45~10:45 ヴィンヤサフローヨガ11:00~12:00 【後藤】 リラックスヨガ 19:30~20:30	18
19	20	21 【渡邊】 ZUMBA 9:45~10:30 ハタヨガ 10:45~11:45 【伊藤】 子供バドミントン 18:15~19:15 【後藤】 リラックスヨガ 19:30~20:30	22 【ゆうき】 ザ・サーキットforビギナーズ 10:30~11:00 【佐藤】 ピラティス 13:30~14:30 【KEN】 ZUMBA 19:15~20:00	23 【後藤】 はじめてのヨガ 11:00~12:00 【ゆうき】 ザ・サーキットforビギナーズ 19:00~19:30	24 【yuumi】 ベーシックヨガ 9:45~10:45 ヴィンヤサフローヨガ11:00~12:00 【後藤】 リラックスヨガ 19:30~20:30	25
26	27	28 【渡邊】 ZUMBA 9:45~10:30 ハタヨガ 10:45~11:45 【伊藤】 子供バドミントン 18:15~19:15 【後藤】 リラックスヨガ 19:30~20:30	29	30		

【エクストラアイス】
氷じゃないスケートリンクが
四国初登場！
場所は、西条市総合体育
館屋外プール敷地内。受付
は総合体育館受付にて。
6月いっぱいまで土・日・祝
の10時~15時まで開催して
います♪

『ザ・サーキット for
ビギナーズ』
現在、木曜日の19時~開
催中のサーキット。ご好評、
ご要望につき、6月から水
曜日の10:30~追加される
こととなりました♪さらに、
6/3の18:30~サーキットの
特別開催が決定しました!!
この機会にぜひご参加くだ
さい♪

【要事前予約】
各教室、定員数がございま
す。予約状況により当日参
加できない場合がございます
ので、事前にお問い合わせ
ください。お電話にてご予約
承ります。

お申込み・お問合せ
☎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
〈主催〉
指定管理者
西条市
スポーツ協会グループ