

# 西条市総合体育館 R7.4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	1 バドミントン教室 18:15-19:15	2 市民スポーツ Day	3 ベーシックヨガ 11:00-12:00 ヨガ 19:30-20:30	4 リラックスヨガ 11:00-12:00 ZUMBA® 19:15-20:00	5 ピラティス 18:00-19:00
6 美・ヨガ 19:00-20:00 19:00-20:30 (+30分のオプションあり)	7 休館日	8 バドミントン教室 18:15-19:15	9 市民スポーツ Day	10 ベーシックヨガ 11:00-12:00 ヨガ 19:30-20:30	11 リラックスヨガ 11:00-12:00 ZUMBA® 19:15-20:00	12 ピラティス 18:00-19:00
13 美・ヨガ 19:00-20:00 19:00-20:30 (+30分のオプションあり)	14 休館日	15 バドミントン教室 18:15-19:15	16 市民スポーツ Day	17 ベーシックヨガ 11:00-12:00 ヨガ 19:30-20:30	18 リラックスヨガ 11:00-12:00 ZUMBA® 19:15-20:00	19 ピラティス 18:00-19:00
20 美・ヨガ 19:00-20:00 19:00-20:30 (+30分のオプションあり)	21 休館日	22 バドミントン教室 18:15-19:15	23 市民スポーツ Day	24 ベーシックヨガ 11:00-12:00 ヨガ 19:30-20:30	25 リラックスヨガ 11:00-12:00 ZUMBA® 19:15-20:00	26 ピラティス 18:00-19:00
27 美・ヨガ 19:00-20:00 19:00-20:30 (+30分のオプションあり)	28 休館日	29 バドミントン教室 18:15-19:15	30 市民スポーツ Day	 KEN	 佐藤 直子	 SSG_SOUTAI

**【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

**【ヨガ】**  
ほぐし、緩め、動く。総合的にMIXされた内容になっています。初心者の方から少し頑張ってみたいという方向けのクラスになっています。  
《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

**【ベーシックヨガ】**  
初心者向けのクラスでは、少し物足りない。もう少しステップアップしたいという方におススメのクラスとなっています。  
《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

**【リラックスヨガ】**  
初心者向けのクラスです。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おススメです。  
《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、体幹の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。エネルギーを高める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。各コース+500円で開始前30分間課題に取り組む個別レッスンあります。詳細は受付にて。《後藤 美佐》  
○1回料金：1000円/1500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