

～おかげさまで松山市文化・スポーツ振興財団は設立10周年を迎えました～

# 北条スポーツセンターで 気軽に始めるスポーツ&フィットネス教室

## ★風早元気教室(50歳以上の方対象)

11/9～12/21 毎週月曜(全6回) 10:00～11:30 受講料:3,600円

腰痛や膝痛に有効な体操や軽スポーツ等で楽しく身体を動かします。  
運動不足を感じる方、気軽に身体を動かしたい方にオススメです。



## ★はじめてのヨガ教室

11/17～12/22 毎週火曜(全6回) 10:00～11:00 受講料:3,600円

初めての方でも参加しやすいヨガ教室です。ご自身の身体をよく知りながら無理なくポーズをとっていきましょう。



## ★バドミントン教室

11/11～12/16 毎週水曜(全6回) 9:30～11:00 受講料:3,600円

幅広い年齢の方が楽しめるバドミントン教室です。これから始める方も、昔やってた方も大歓迎!親切丁寧な指導が魅力です。



## ★引き締めフィットネス教室

11/20～12/25 毎週金曜(全6回) 10:00～10:50 受講料:3,600円

姿勢改善に効果のある骨盤エクササイズやエアロビクスなどを行う教室です。音楽に合わせて楽しく身体を動かします。



## ★健康な身体の軸づくり教室

11/20～12/25 毎週金曜(全6回) 11:00～11:50 受講料:3,600円

ピラティスやヨガの要素を取り入れ、呼吸をダイナミックに使いながら、身体の軸(コア)づくりを行います。



### <対 象>

18歳以上で運動しても健康上問題のない方

### <申し込み必要事項>

直接来館またはメール、八ガキで下記申込先まで

①住所 ②郵便番号 ③氏名(ふりがな) ④生年月日 ⑤年齢 ⑥電話番号  
各教室定員20人程度 ※11月1日(日) 必着



### <申込先>

北条スポーツセンター 〒799-2408 松山市大浦86番地1  
☎(089) 993-1900 FAX(089) 992-2065  
Email: houjou@cul-spo.or.jp