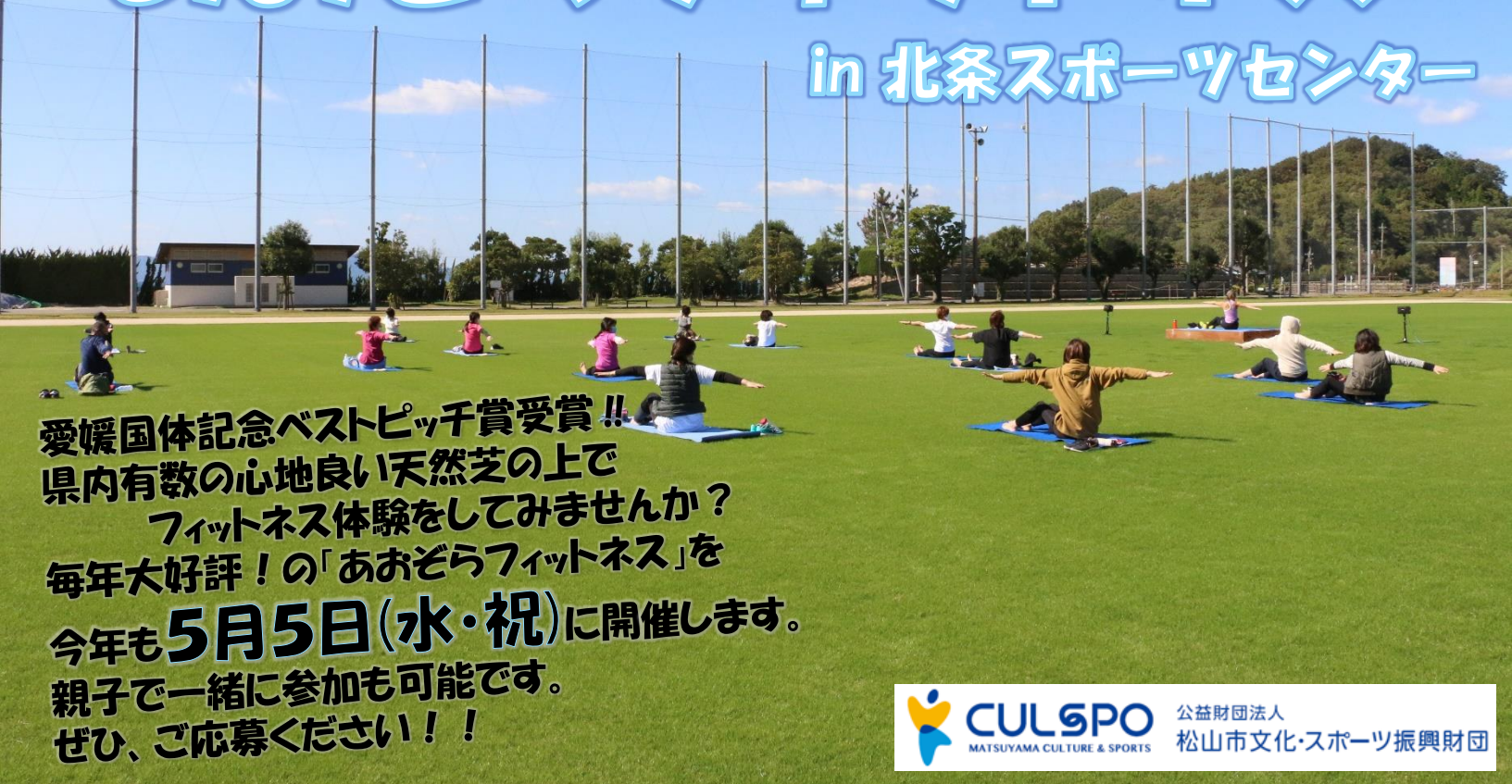


# あおぞらフィットネス

in 北条スポーツセンター



愛媛国体記念ベストピッチ賞受賞!!  
 県内有数の心地良い天然芝の上で  
 フィットネス体験をしてみませんか?  
 毎年大好評!の「あおぞらフィットネス」を  
 今年も**5月5日(水・祝)**に開催します。  
 親子で一緒に参加も可能です。  
 ぜひ、ご応募ください!!



どれでも1コマ **¥600**  
 4コマセットで **¥2,000**  
**小学生未満無料!!**

400円  
お徳!!

※内容は大人向けになります。

- 開催日：5月5日(水・祝)
- 場所：北条スポーツセンター  
陸上競技場(天然芝)  
※雨天時：体育館
- 対象：運動しても健康上問題のない方

- ①ピラティス (10:00~10:40)  
「体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた身体を目指しましょう」  
講師 宮崎 ふみ
- ②ヨガ (10:50~11:30)  
「初めての方も行えるヨガです。身体の使い方を練習しましょう」  
講師 小倉 三鈴
- ③簡単エアロビクス (11:40~12:20)  
「音楽に合わせて、身体を気持ちよく動かしていきましょう」  
講師 小倉 三鈴
- ④自力整体 (12:30~13:10)  
「ご自分の身体を自分自身の重みでほぐす指圧マッサージです」  
講師 森岡 泰子

## 「申し込み方法・問い合わせ先」

直接来館またはメール、はがきで必要事項を北条スポーツセンターまで

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⑦希望コマ名(複数可)

締切	4月28日(水) 必着	定員	各コマ50人程度(応募多数抽選)
	北条スポーツセンター	〒799-2408	松山市大浦86番地1
TEL	089-993-1900	Email	houjou@cul-spo.or.jp

HP



◆ 新型コロナウイルス感染症への対応について ◆

- マスクの着用
- 手指のアルコール消毒
- 検温
- 座席の間隔をあける
- 常時換気
- チャージシートの記入

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、開催が延期または中止となる場合があります。