

スポーツ&フィットネス教室のご案内

風早元気教室

腰痛やひざ痛予防の体操やストレッチの後に軽スポーツ(ソフトバレーやテニス、卓球など)やウォーキングで体を動かします。定期的な運動を習慣づけて毎日を健康に過ごしましょう。



はじめてのヨガ

はじめての方でも気軽に参加できるよう簡単なポーズで「心と体を整える」ことを目的とした教室です。ヨガは少しずつ続けることではじめて効果を実感できます。週に一度この教室でリラックスした時間を過ごしましょう。



バドミントン

初心者から経験者まで幅広い年代の方が楽しめる教室です。国体成年男子監督兼現役選手の講師がラケットの握り方からスマッシュまで丁寧に指導します。みんなで楽しく汗を流してリフレッシュしましょう。



引き締めフィットネス

みなさんの日常動作を快適にし、姿勢改善に効果のある骨盤エクササイズや筋トレ、エアロビクスなどを音楽に合わせてながらアドバイスします。生活の中に運動という新しく楽しい刺激を加えてみませんか。



健康な身体の軸づくり

ピラティスなどの要素を取り入れ、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。最後にウェービングを使って、全身をほぐしたり、リンパ流しをします。呼吸が変われば姿勢が変わり、ウエストの引き締めや腰痛改善に効果が見込まれます。



新型コロナウイルス感染予防対策に気を付けながら安心安全な教室運営を心掛けています。
年間5期(約2ヶ月ごと)に分けて開催しているので、1年間を通して続けて参加することもできます。
気になる方はご見学からどうぞ。
※募集申込受付は1期ごとに行います。その都度、広報まつやまやホームページ、チラシ、北条各地区回覧板にてお知らせします。

※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。



教室名	日時			定員(抽選)	対象	受講料	申込み方法
風早元気教室	4/10・17・24 5/1・15・22・29	全7回	月曜日	10:00~11:30	各 20人	4,200円	3/26(日)必着 カルスポねっと(WEB申込システム)、直接来館またはハガキで 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希望教室名 を北条スポーツセンターへ
はじめてのヨガ	4/11・18・25 5/2・9・16・23・30	全8回	火曜日	10:00~11:00			
バドミントン	4/12・19・26 5/10・17・24・31	全7回	水曜日	9:30~11:30			
引き締め フィットネス	4/14・21・28 5/12・26 6/2	全6回	金曜日	10:00~10:50			
健康な身体の 軸(コア)づくり	4/14・21・28 5/12・26 6/2			11:00~11:50			

詳細はこちら
ホームページ



【申し込み・問い合わせ】

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

主催：公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団 後援：聖カタリナ大学、聖カタリナ大学短期大学部

申し込みはこちら
カルスポねっと

