

第2期

# 北条スポーツセンター スポーツ&フィットネス教室

## 参加者 募集!!

◆ 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 チェックシートの記入

### 【月曜日】風早元気教室

6/12~7/31 (全7回) ※7/17はお休み 10:00~11:30 受講料: 4,200円

腰痛やひざ痛予防の体操やストレッチをした後、軽スポーツで楽しく体を動かします。

### 【火曜日】はじめてのヨガ教室

6/20~8/1 (全7回) 10:00~11:00 受講料: 4,200円

初めての方でも参加しやすいヨガ教室です。無理なくポーズをとっていきましょう。

### 【水曜日】バドミントン教室

6/21~8/2 (全7回) 9:30~11:30 受講料: 4,200円

幅広い年齢の方が楽しめる教室です。初心者でもレベルに応じて丁寧に指導します。

### 【金曜日】引き締めフィットネス教室

6/16~7/28 (全7回) 10:00~10:50 受講料: 4,200円

音楽に合わせて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。

### 【金曜日】健康な身体の軸(コア)づくり教室

6/16~7/28 (全7回) 11:00~11:50 受講料: 4,200円

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。



## 対象

18歳以上で運動しても健康上問題のない方  
※風早元気教室は50歳以上

## 申込方法

カルスポねっとまたは直接来館、はがきにて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希望教室名(複数可)

## 締切

6月2日(金) 必着

申し込みはこちら  
カルスポねっと



## 定員

各教室20名程度  
※応募多数の場合は抽選となります。

※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。

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 北条スポーツセンター 検索