

## 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。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。最後にウェーブリングを使って、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。



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。

ぜひこの機会に身体を動かしてみませんか?? 皆様のご参加をお待ちしております!!

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	4/7・14・21・28 5/12・19・26	全7回	月曜日	10:00~11:30	各 20人	50歳以上で運動しても健康上問題のない方	4,200円
はじめてのヨガ	4/8・15・22 5/13・20	全5回	火曜日	10:00~11:00		18歳以上で運動しても健康上問題のない方	3,000円
バドミントン	4/9・16・23・30 5/7・14・21・28	全8回	水曜日	9:30~11:30		4,800円	
引き締めフィットネス	4/11・18・25 5/2・16・23	全6回	金曜日	10:00~10:50		各 3,600円	
健康な身体の軸(コア)づくり	4/11・18・25 5/2・16・23			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】 ※携帯電話から簡単申込が可能な「カルスポねっと」が便利です!! 申し込みはこちらカルスポねっと

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

