

# 第4期 北条スポーツセンター スポーツ&フィットネス教室

 公益財団法人  
松山市文化・スポーツ振興財団

## ★【月曜】風早元気教室 (50歳以上の方対象)

11/11~12/23 (全6回) 10:00~11:30 受講料:3,600円

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



## ★【火曜】はじめてのヨガ教室

11/12~12/17 (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。  
無理なくポーズをとっていきましょう。



## ★【水曜】バドミントン教室

11/13~12/18 (全6回) 9:30~11:30 受講料:3,600円

幅広い年齢の方が楽しめる教室です。初心者から経験者までそれぞれのレベルに応じて丁寧に指導します。



## ★【金曜】引き締めフィットネス教室

11/15~12/13 (全5回) 10:00~10:50 受講料:3,000円

音楽にあ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。楽しく身体を動かしましょう。



## ★【金曜】健康な身体の軸づくり教室

11/15~12/13 (全5回) 11:00~11:50 受講料:3,000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)

### <申し込み方法>

カルスポねっと(ウェブ申込システム)、ハガキまたは直接来館にて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

ホームページは  
こちら

**締切:10月28日(月)必着** ※応募多数の場合は、抽選となります。

カルスポねっとは  
こちら

### <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  
☎(089)993-1900 Email:houshou@cul-spo.or.jp

