

北条スポーツセンター 第5期 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】風早元気教室(50歳以上の方対象)

1/20~3/3(全6回) ※2/24はお休み 10:00~11:30 受講料: 3,600円

腰痛や膝痛に有効な体操や軽スポーツ等で楽しく身体を動かします。
運動不足を感じる方、気軽に身体を動かしたい方にオススメです!



★【火】はじめてのヨガ教室

1/21~3/4(全6回) ※2/11はお休み 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。
ご自身の身体をよく知りながらムリなくポーズをとっていきましょう。



★【水】バドミントン教室

1/22~3/5(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バドミントン教室です。
これから始める方も、昔やってた方も大歓迎! 親切丁寧な指導が魅力です。



★【金】引き締めフィットネス教室

1/24~3/7(全7回) 10:00~10:50 受講料: 4,200円

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。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。



★【金】健康な身体の軸づくり教室

1/24~3/7(全7回) 11:00~11:50 受講料: 4,200円

ピラティスやヨガの要素を取り入れ、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。



北条スポーツセンター教室の3つの特徴

- ☑ 1クール(約2か月)続けることで効果を実感!
- ☑ 講師が親切丁寧に教えるので初心者も安心!
- ☑ 教室の掛け持ちOK!

ホームページは
こちら

<申し込み方法>

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)
カルスポねっと(WEB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

※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!!

各教室定員 20人程度 **※令和7年1月6日(月)必着**

北条スポーツセンター 〒799-2408 松山市大浦86番地1 ☎ 089-993-1900



カルスポねっとは
こちら

