西条市総合体育館　R8.11月レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 美・ヨガ 19:00-20:30	2 休館日	3 バドミントン教室 18:15-19:15 ジュニアカラダ作り教室 19:00-20:00	4	5 ベーシックヨガ 11:00-12:00 ヨガ 19:30-20:30	6 整・ヨガ 11:00-12:00	7
8 美・ヨガ 19:00-20:30	9 休館日	10	11 市民スポーツDay	12 ベーシックヨガ 11:00-12:00 ヨガ 19:30-20:30	13 整・ヨガ 11:00-12:00	14
15	16 休館日	17 バドミントン教室 18:15-19:15 ジュニアカラダ作り教室 19:00-20:00	18 市民スポーツDay	19 ベーシックヨガ 11:00-12:00 ヨガ 19:30-20:30	20 整・ヨガ 11:00-12:00	21 ピラティス 18:00-19:00
22 美・ヨガ 19:00-20:30	23	24 休館日	25 市民スポーツDay	26 ベーシックヨガ 11:00-12:00 ヨガ 19:30-20:30	27 整・ヨガ 11:00-12:00	28
29 美・ヨガ 19:00-20:30	30 休館日	 TOA	 伊藤　一彦	 後藤　美佐	 佐藤　直子	SSG_SOUTAI

【ジュニアカラダ作り教室】
柔軟、体幹、バランス、瞬発力など、スポーツに必要なカラダ作りをします。小学4年生からとなっていますが、兄弟で参加される方は、小学3年生以下も参加OKです。是非ご参加ください。《TOA》
〇1回料金：800円
〇必要なもの：シューズ
〇参加対象：小4～中3

【ヨガ】
ほぐし、緩め、動く。総合的にMIXされた内容になっています。初心者の方から少し頑張ってみたいという方向けのクラスになっています。
《後藤　美佐》
〇1回料金：800円
〇参加対象：高校生以上
※マット貸し出しあり

【ベーシックヨガ】
初心者向けのクラスでは、少し物足りない。もう少しステップアップしたいという方におススメのクラスとなっています。
《後藤　美佐》
〇1回料金：800円
〇参加対象：高校生以上
※マット貸し出しあり

【整・ヨガ】
令和8年1月より開講されました。マンツーマンに近いレッスンで、一人一人をサポート。気の流れやバランスを整えるヨガの内容になっております。
《後藤　美佐》
〇1回料金：1000円
〇参加対象：高校生以上
※マット貸し出しあり

【子供バドミントン教室】
身体の動かし方(コーディネーショントレーニング)を身に付け、「楽しく練習をする」ことが目標なので、少しでも興味や好奇心があれば大丈夫です。《伊藤　一彦》
〇1回料金：800円
〇参加対象：年長～小6
〇必要なもの：シューズ
※ラケット貸し出しあり

【ピラティス】
胸式呼吸をしながら、体幹の深層筋を鍛えるクラスで、姿勢改善や体幹強化を目的としています。一般の方から、普段運動をされている方、ご高齢の方、広く全般にお勧めです！《佐藤　直子》
〇1回料金：800円
〇必要なもの：タオル(ストレッチ用)
〇参加対象：高校生以上
※マット貸し出しあり

【美・ヨガ】
呼吸と動きを連動させて、流れるように体を動かします。エネルギッシュなポーズで代謝を高め、脂肪を燃焼させ筋力をアップすることで、理想の体型を創り上げていきます。充実感と達成感を感じ、身体の変化を楽しみましょう。
《後藤　美佐》
〇1回料金：1500円
〇参加対象：高校生以上
※マット貸し出しあり

【お申込み・お問い合わせ】
西条市総合体育館
〒793-0003　西条市ひうち1-2
☎0897-53-3006(電話予約可)
【営業時間】9:00～22:00(月曜休館)
主催：指定管理者・西条市スポーツ協会グループ