

# 教室案内

ベーシックヨガ	ヴィンヤサフローヨガ	ハタヨガ
これからヨガを始めたい方におススメです。普段動かない、肩周りや股関節にアプローチ！気持ちよく体を動かして、スッキリしませんか？ヨガ初心者の方、大歓迎！	ヨガ経験者向けのクラスです。呼吸にアーサナを合わせ、太陽礼拝をベースに、たっぷりと体を動かします。レッスン後の爽快感を味わってみませんか？	肉体的なアーサナ（ポーズ）と呼吸法に重点をおいたヨガです。ポーズを取りながら正しい呼吸法を行うことで気持ちが落ち着き、リラックス感を味わえます。体が固くても大丈夫！ヨガに興味がある方は非ご参加下さい！

リラックスヨガ	ピラティス	ZUMBA
心と体をリラックスさせるヨガです。深い呼吸で無理のない簡単なポーズを中心にゆっくり行いますので、運動が苦手な方、体力に自身の無い方でも安心してご参加いただけます。	正しい骨格を意識しながら体幹の深層筋を鍛えます。骨格の歪みや筋力不足の改善を目指して参加してみませんか？	ラテン音楽を中心に世界中の音楽に合わせて体を動かすダンスフィットネスです。とにかく楽しいクラスです!! ダンス経験なしでも大丈夫！気分も体もスッキリさせましょ！

**対象**

16歳以上

**料金**

1回800円

**定員**

20名

## 子どもバドミントン教室

日時：6/29(火) 18：15～19：15

対象：年長～小学2年生

持ち物：動きやすい服装、室内シューズ

**無料体験実施中!!**

**初心者向けのお教室ですので  
未経験者も大歓迎！  
みんなで楽しくバドミントンに  
挑戦してみませんか？**



# 西条市総合体育館 6月運動教室カレンダー

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 9:45~10:30 ZUMBA 渡邊 千春 10:45~11:45 ハタヨガ 渡邊 千春 19:15~20:00 ZUMBA 加藤 健太郎	2 13:30~14:30 ピラティス 佐藤 直子	3 14:00~15:00 ベーシックヨガ 後藤 美佐	4 9:45~10:45 ベーシックヨガ 越智 友海 11:00~12:00 ヴィンヤサフローヨガ 越智 友海 19:30~20:30 リラックスヨガ 後藤 美佐	5
6	7 休館日	8	9	10 14:00~15:00 ベーシックヨガ 後藤 美佐	11 9:45~10:45 ベーシックヨガ 越智 友海 11:00~12:00 ヴィンヤサフローヨガ 越智 友海 19:30~20:30 リラックスヨガ 後藤 美佐	12
13	14 休館日	15 9:45~10:30 ZUMBA 渡邊 千春 10:45~11:45 ハタヨガ 渡邊 千春 19:15~20:00 ZUMBA 加藤 健太郎	16 13:30~14:30 ピラティス 佐藤 直子	17 14:00~15:00 ベーシックヨガ 後藤 美佐	18 9:45~10:45 ベーシックヨガ 越智 友海 11:00~12:00 ヴィンヤサフローヨガ 越智 友海 19:30~20:30 リラックスヨガ 後藤 美佐	19
20	21 休館日	22 9:45~10:30 ZUMBA 渡邊 千春 10:45~11:45 ハタヨガ 渡邊 千春 19:15~20:00 ZUMBA 加藤 健太郎	23 13:30~14:30 ピラティス 佐藤 直子	24 14:00~15:00 ベーシックヨガ 後藤 美佐	25 9:45~10:45 ベーシックヨガ 越智 友海 11:00~12:00 ヴィンヤサフローヨガ 越智 友海 19:30~20:30 リラックスヨガ 後藤 美佐	26
27	28 休館日	29 9:45~10:30 ZUMBA 渡邊 千春 10:45~11:45 ハタヨガ 渡邊 千春 19:15~20:00 ZUMBA 加藤 健太郎	30 13:30~14:30 ピラティス 佐藤 直子			

**参加料** 各教室1回800円です。当日、教室開始前に受付にてお支払いください。

**予約** お電話にて予約を受け付けております。

**持ち物** 動きやすい服装 (ZUMBAクラスは室内用シューズ)

**問い合わせ** 西条市総合体育館【西条市ひうち1-2】 Tel 0897-53-3006(月曜休館)