

Lets Sports!

愛媛県総合運動公園 広報誌

2011・春号



● 平成23年度 前期 (4月～7月) ●
● スポーツ教室について ●

教室のご案内
講師の紹介

▶ 健康ミニ講座 ◀
“お腹のお肉”

▶ 愛媛 FC ミニコーナー ◀
ホームゲームの日程
(3月～6月)

■ ミュースポーツの紹介 ■
— ピロポロ —

■ 指導者派遣事業および
用具の貸し出しについて ■

■ 第6回サークル紹介 ■
— ダリア —

(財)愛媛県スポーツ振興事業団

平成23年度 愛媛県総合運動公園／前期（4月～7月） スポーツ教室のご案内

愛媛県総合運動公園では、球技をはじめフィットネス・軽スポーツなど様々なスポーツ教室を開講しています。初めての方でも安心してスポーツを楽しめるように、愛媛県スポーツ振興事業団の指導員と各種目協会のインストラクターが、丁寧に優しく指導しています。緑がいっぱいの運動公園で、さわやかな汗を流してみませんか！もちろん初心者も大歓迎です！！

【 昼間の教室 】

教室名		開催曜日	時 間	定員	回数	実施期間	参加料	申込締切
初 級 テ ニ ス	火・木コース	火・木曜日	10:00	40	20回	4月12日 ～7月7日	6,000円	3月22日 (火)
	水・金コース		12:00					
	☆午後コース		13:30 15:30					
バドミントン 健康づくり	水・金曜日	10:00 12:00	80	4月8日 ～7月20日	6,000円			
☆楽しい!! ニュースポーツ	13:30 15:30	30						
レクリエーションバレーボール	火曜日	10:00 12:00	45			4月12日 ～7月5日	3,000円	
婦人バレーボール	木曜日	12:00	30	10	4月14日 ～7月7日	5,000円		
フ ラ ダ ン ス	月曜日	10:00			4月18日 ～7月4日			
	木曜日	11:30	4月14日 ～6月30日					
体 力 づ け り & シ ェ イ プ ア ッ プ	午前コース ☆午後コース	火曜日	13:30 15:00	15	4月19日 ～7月5日	3,000円		
ピ ラ テ ィ ス	初心者コース	水曜日		18	10	4月20日 ～7月6日	8,000円	
	経験者コース	金曜日				4月8日 ～7月15日		
ラテン脂肪燃焼エクササイズ ZUMBA	月曜日	火曜日	10:00 11:30	50	4月18日 ～7月4日	5,000円		
ホ ー ム ヨ ー ガ	30							
ウエスト&ヒップ集中シェイプアップ	20							
シェイプアップ!! エアロビクス	水曜日	木曜日		30	4月20日 ～7月6日	5,000円		
はじめての太極拳	4月14日 ～6月30日							

☆は午後の教室

【 夜間の教室 】

教室名		開催曜日	時 間	定員	回数	実施期間	参加料	申込締切
夜 間 テ ニ ス	月曜コース	月曜日	19:00	40	15回	4月11日 ～8月22日	7,500円	3月22日 (火)
	水曜コース					4月13日 ～8月17日		
夜 間 バドミントン	水曜日	21:00	45	4月6日 ～8月3日				
夜 間 卓 球			50					
夜間シェイプアップ エアロビクス	月曜日	19:00 20:30	30	10回	4月25日 ～7月11日	5,000円		

託児サービスについて

月曜日から金曜日の午前中に開催する教室には、託児サービス（有料）があります。育児中のお母さんがスポーツを楽しみたいという方は、ぜひご利用ください。

詳細については愛媛県総合運動公園へお問い合わせください。

TEL : (089) 963-3211 / FAX : (089) 963-4104

ホームページアドレス : www.epsc.jp/

メールアドレス : info@eco-spo.com

スポーツ教室の講師紹介

スポーツ教室の指導は、(愛媛県)スポーツ振興事業団の指導員と各種自協会から推薦された専門講師が行っています。

ラテン脂肪燃焼エクササイズ ZUMBA 教室 ウエスト&ヒップ集中 シェイプアップ教室



講師
野村 梢 先生
(ZUMBA
インストラクター)

ZUMBAは陽気な音楽に合わせて踊り、楽しみながら効果的に体脂肪を燃焼させます。ウエスト&ヒップ集中シェイプアップ教室では上がったヒップ、くびれたウエストを目指した運動を行います。

体カづくり& シェイプアップ教室



講師
楠 進 先生
(健康運動指導士)

フィットネスマシンで体カに合わせた運動をサポートします。効くトレーニングで成長するカラダを実感してください。運動後はストレッチ&マッサージで気分爽快 (^o^)/

ホームヨーガ教室



講師 **鈴木 泉 先生、園田 友子 先生**
(愛媛県ヨーガ連盟)

ヨーガはポーズと呼吸による瞑想の学習です。にっこり微笑みながらゆったりと動き、心身を整えます。自由で平和な本当の自分を見つけましょう。

フラダンス教室(月曜コース)



講師
網野 邦子 先生
(フラ・
インストラクター)

フラとは物語や歴史を手話で表現する踊りです。フラは心で踊るものです。しなやかでぶれない身体と心をつくりましょう。体幹及び足腰の筋肉も強化できます。

ピラティス教室



講師
梶原 尚子 先生
(愛媛県
エアロビクス協会)

深い呼吸でリラックスしながら、体幹部の筋肉を強化していきます。肩こりや腰痛の軽減にも効果的。強くしてしなやかな体づくりをしていきましょう。

エアロビクス教室



講師
市河 玉貫 先生
(愛媛県
エアロビクス協会)

リズムに合わせて身体を動かすことでストレスを発散し、脂肪も減らすことができます。ステップを覚えて楽しみながらシェイプアップを目指しましょう!!

フラダンス教室(木曜コース)



講師
福山 徳代 先生
(フラ・
インストラクター)

フラで大切なのは内面と外側です。内面は心からフラを楽しむ、心の温かさを表現し、外側では基本ステップで健康的で美しい身体を作り上げてくれます。

太極拳教室



講師
濱田佳代子 先生
(尚武太極拳研究会)

おだやかにゆっくり動く太極拳は、気力・体力・持久力・バランスを整えることで日常生活を楽しく、健康を保つことを目的とします。継続は力なり。

夜間 エアロビクス教室



講師
西田 順子 先生
(愛媛県
エアロビクス協会)

リズムに合わせて身体を動かすことでストレスを発散し、脂肪も減らすことができます。笑顔で楽しみながらシェイプアップを目指しましょう!!

夜間 バドミントン教室



講師 **新名 静夫 先生、善家 光子 先生**
(愛媛県バドミントン協会)

初めてシャトルを打つ初心者から経験者までを対象にラケットの持ち方からゲームまで楽しめるように指導します。一緒にがんばりましょう!!

夜間 卓球教室



講師 **鶴岡 勝郎 先生、松岡 徳一 先生**
(愛媛県卓球協会)

初めてピン球を打つ初心者から経験者を対象に卓球の“いろは”を一貫指導します。汗いったり、沈んだり、血がったり、そんな小さな球を楽しく追ってみませんか?

スポーツ振興事業団の指導員



