

平成28年度 松前公園 スポーツ講座



お一人様／1講座(10回分)各 2,000 円(松前町外の方／各 2,400 円)

コアを鍛えよう！ 体幹エクササイズⅠ・Ⅱ

体幹の筋力を鍛えてお腹まわりや骨盤をひき締め、日常の動きの中でも講座で学んだことを活かすことで姿勢改善、体調管理維持も期待できます。

- 日程／6月～8月・9月～11月
- 曜日／火曜日
- 時間／19:45～20:30
- 回数／各0回(Ⅰ・Ⅱ)
- 定員／50名
- 講師／野村 梢
- 会場／卓球場
- 持参物／ヨガマット又はバスタオル

※Ⅰ・Ⅱ継続受講の方優先

楽しく身体を動かそう♪ ZUMBA GOLD

ZUMBA GOLD は、ラテン系音楽でのダンスエクササイズで、初心者及び高齢者のためのプログラム。心肺機能向上や、脂肪燃焼に効果的なエクササイズです。

- 日程／9月～12月
- 曜日／月曜日
- 時間／16:15～17:00
- 回数／10回
- 定員／50名
- 講師／野村 梢
- 会場／卓球場
- 持参物／室内シューズ

受付終了

追加募集

対象

- 松前町在住または在勤の成人の方(但し、町外の方も参加料 20%UP でご参加可能です。)
- チラシ裏面の受講申込書にご記入のうえ、申し込み期限までに、郵送、FAX または、持参で体育館まで提出ください。

応募方法

- FAX でのお申し込みの場合のみ、確認のためお電話いたします。(お電話ない場合はご連絡ください。)
- 今年度より、応募受付を先着順といたします。尚、先着順で定員を超えた時は、キャンセルができた場合に繰上げとなります。
- 応募受付開始／平成28年4月15日** ・**締切／平成28年5月15日**

受講決定

- このチラシは、松前公園体育館及びホームページにもあります。
- ご参加対象者の方のみハガキで受講決定をお知らせ致します。
- 受講決定のハガキを確認の上、平成28年5月30日までに、松前公園体育館窓口にお支払い下さい。**
- 支払い期限までにお支払いのない場合はキャンセル待ちの方を繰り上げいたします。

支払方法

- ご入金後のご返金は致しかねますので、予めご了承ください。
- やむを得ず日程や講師が変更になることがあります。
- 受講希望者が少ない場合には、中止する場合があります。
- ご不明な点は、松前公園受付までご連絡ください。

その他



松前公園体育館

〒791-3120 愛媛県伊予郡松前町大字筒井 638
TEL・FAX: 089-984-7227
指定管理者 いよてつ総合企画株式会社

平成 28 年度 松前公園スポーツ講座申込書

お一人につき 1 枚使用してください。(コピー可)

ふりがな		性別	年齢
氏名		男・女	歳代
住所 連絡先	〒		
	TEL () - 緊急連絡先 () -		
勤務先	※松前町在住以外の方で、お勤め先が松前町内の方はご記入ください。		
	事業所名		
	住所	TEL () -	
受講講座 ※受たい講座にチェックをしてください。(複数申込可)			
<input type="checkbox"/> 【昼の部】 楽しく身体を動かそう♪ ZUMBA GOLD 【全 10 回】 募集中			
<input checked="" type="checkbox"/> 【夜の部】 コアを鍛えよう！体幹エクササイズ I 【全 10 回】 受付終了			
<input checked="" type="checkbox"/> 【夜の部】 コアを鍛えよう！体幹エクササイズ II 【全 10 回】 受付終了			

※応募の際、ご記入いただきました氏名・住所などの個人情報、受講にかかわる処理業務などの送付以外には利用いたしません。

キリトリ

講師

のむら こそえ
野村 梢

AFAA JAPAN 公認 ZUMBA インストラクター
AFAA JAPAN 公認 ZUMBA GOLD インストラクター
NESTA シニアフィットネストレーナー

プロフィール

1980 年 2 月愛媛県松山市生まれ。
スポーツクラブのフィットネスインストラクターとして活動中、ZUMBA と出会い ZUMBA インストラクターとして、フリーインストラクターに転身。



ラテン音楽を中心に世界中の音楽に合わせて踊るダンスフィットネスの楽しさをより多くの方に感じてほしいと松山市内を中心に各所にて、ZUMBA 及び、ZUMBA GOLD のレッスンをやっている。

講師実績

愛媛県総合運動公園スポーツ教室
愛媛県生涯学習センター
ホリテースポーツクラブ
ザ・ココナッツスポーツクラブ朝生田
石原スポーツクラブ
ハーツ本町
スカイフィットネス松山
コナミススポーツクラブ松山
レフコ松山店
スタジオ 102
以上、全て現在継続中

講師

くぼた さんし
窪田 三思

ボディデザインスタジオ 34 代表
日本コアコンディショニング協会マスター
日本ペップトーク普及協会ファシリテーター

プロフィール

1974 年 5 月愛媛県松山市生まれ。
スポーツクラブのフィットネスインストラクターを 14 年間務め、スタジオのグループレッスン通算 3,000 回以上こなすという超ベテラン。



2010 年には、姿勢改善・体幹エクササイズをメインとした、ボディデザインスタジオ 34 を立ち上げ、2013 年からは、日本ペップトーク普及協会ファシリテーターとして活動を開始。

講師実績

市民公開講座『姿勢が変われば人生が変わる』講演。
今治市吉海中学校『子供の元気は姿勢から発育発達の動きをとりいれて』実技指導。
愛媛県生涯学習センター『姿勢美サポート』・『体幹エクササイズ』・『のびのびストレッチ』・『ストレッチボールで骨盤体操』・『すわってできる骨盤体操』講座。
松前公園体育館『体幹エクササイズ』・『のびのびストレッチ』講座。(体幹エクササイズは大好評にて継続的開講)
愛媛県女性教職員指導者の会『ペップトーク』講演。ボディデザインスタジオ 34 経営と併用し他施設での指導にあたる。

昼の部

講座名	楽しく身体を動かそう♪ ZUMBA GOLD				
講師名	野村 梢				
概 要	ZUMBA GOLDは、ラテン系音楽でのダンスフィットネスエクササイズで、初心者及び高齢者ためのプログラム。心肺機能向上や、脂肪燃焼に効果的なエクササイズです。				
講座日程	開講数	日付	曜日	時間	場所
	第1回	9月5日	月	16：15～17：00	卓球場
	第2回	9月12日			
	第3回	9月26日			
	第4回	10月3日			
	第5回	10月17日			
	第6回	10月24日			
	第7回	10月31日			
	第8回	11月28日			
	第9回	12月5日			
	第10回	12月12日			
摘 要	持参していただくもの 室内用シューズ・汗ふきタオル・水分補給用飲み物				