

平成 30 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)

姿勢改善美意識上々! 体幹エクササイズ I・II・III

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。体験者からも実践後に喜びの声があがっています。

※ I・II は、I II 継続受講の方優先

※ III は、I・II 受講者以外の方優先

- 日程 / 6月~8月・9月~11月・1月~3月
- 曜日 / 火曜日
- 時間 / 19:40~20:30
- 回数 / 各 10 回 (I・II・III)
- 定員 / 各 50 名 (I・II・III)
- 保険料 / 500 円 (別途)
- 講師 / 窪田 三恵
- 会場 / 卓球場
- 持参物 / ヨガマット又はバスタオル

フィットネス ZUMBA ♪

ZUMBA は、ラテン系の音楽に合わせて体を動かすダンスエクササイズ。エアロビクストレーニングをベースとして、レジスタンストレーニングや、体幹トレーニングの要素も取り入れているので、フィットネスのための様々な目的を達成できます。ZUMBA は、体、心、精神にも素晴らしい効果をもたらすと同時に、心肺機能向上や、脂肪燃焼にも効果的なエクササイズです。

- 日程 / 6月~8月
- 曜日 / 木曜日
- 時間 / 12:35~13:20
- 回数 / 10 回
- 定員 / 50 名
- 保険料 / 500 円 (別途)
- 講師 / Kanako
- 会場 / アリーナ
- 持参物 / 室内シューズ



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。)

応募方法

- ・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、持参で体育館までご提出ください。
- ・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。(お電話がない場合はご連絡ください。)
- ・**応募受付は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 30 年 4 月 15 日 (日) 午前 9 時 (午前 9 時以前の申請は無効)**

・**締 切 / 平成 30 年 5 月 15 日 (火) 午後 9 時**

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 30 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。**

支払方法

- ・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。
- ・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。

その他

- ・今年度よりスポーツ保険料として、1 講座 / 一人 500 円を申し受けます。但し体幹エクササイズ I・II 継続受講者については、II の保険料のみ当社負担といたします。
- ・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。

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 30 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 伊予郡松前町 TEL () -		
受講講座 ※受けたい講座にチェック(複数申込可)をしてください。尚、初参加の講座に○印をお願いします。			
<input type="checkbox"/>	【昼の部】フィットネス ZUMBA♪	(全 10 回)	
<input type="checkbox"/>	【夜の部】姿勢改善美意識上々! 体幹エクササイズ I	(全 10 回)	
<input type="checkbox"/>	【夜の部】姿勢改善美意識上々! 体幹エクササイズ II	(全 10 回)	
<input type="checkbox"/>	【夜の部】姿勢改善美意識上々! 体幹エクササイズ III	(全 10 回)	

注意) 体幹エクササイズⅢは、Ⅰ・Ⅱ継続受講されない方を優先させていただきます。ご了承ください。

※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は、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

かなこ
Kanako

JWI 公認 ZUMBA インストラクター
アンティグラビティインストラクター
Fight do インストラクター
AFAA PILATES
新体操 講師



プロフィール

1981 年愛媛県松山市生まれ。
スポーツクラブに通う中、ZUMBA に出会い、スポーツクラブ
スタッフとして勤務したのち、フリーインストラクターに転身。
幼少期より実績を積んできた新体操は、現在は愛媛新聞フジカル
チャースクールにて講師として指導に携わっている。また同時に
ZUMBA インストラクターとしても、ザ・ココナツウェルネス
クラブ他、松山市内各スポーツジムにて活動している。ZUMBA
は、自分の体力に合わせて、ただ音楽を聴きながら踊るもの。そ
んなダンスパーティーのような気分の楽しさを皆さんに伝えたく
て活動を続けている。また、これからもみなさんを笑顔にする
ために ZUMBA をひろめていくつもりである。

講師実績

ザ・ココナツウェルネスクラブ(朝生田店・古三津店)
愛媛新聞フジカルチャースクール
ナチュラルフィットネスそらともり REN
フジスポーツクラブ FITTA フィッタ松前店
フィットネスクラブレフコ松山店
以上、全て現在継続中

講師

くぼた さんし
窪田 三思

スタジオ 34 (サンシ) 代表
フィジカル&メンタルコーチ
日本アカデミー協会 マスタートレーナー
メンタルパワーパートナー協会認定メンタルコーチ
日本ペップトーク普及協会 講演講師・セミナー講師

プロフィール

1974 年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 14 年間務め
る。グループレッスン通算 5000 回を超える経験から、分かりやすく
伝える力、状況を把握する力、チームをまとめ人を繋げる力を身につ
ける。2010 年 7 月より姿勢改善・体幹エクササイズをメインとした
スタジオ 34 をオープン。心とカラダが繋がっていることを改めて確
信する。2013 年 6 月日本ペップトーク普及協会ファシリテーターと
して講師、講演活動開始。能力を発揮するポジティブな言葉がけを得
意とする。2016 年 3 月メンタルパワーパートナー協会認定メンタル
コーチとして活動開始。
東京オリンピック選手のメンタルコーチを目指し奮闘中。

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』・『ストレッチポールで骨盤体操』
・『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。ボディエ
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。

