

2019年度 松前公園 スポーツ講座

前期

お一人様／1講座（20回分）4,000円
（松前町外の方／4,800円）

マイナス20才の姿勢美！体幹エクササイズ



体幹の筋力を鍛えてお腹まわりや骨盤をひき締めることで姿勢改善につながります。また膝、腰、関節痛の緩和も期待できます。将来、極力介護や医療費のかからない身体づくりを目指しましょう。



- 日 程／6月～12月（2部構成）
 - 回 数／各20回
 - 曜 日／火曜日
 - 定 員／各50名
 - 時 間／（1部）19：40～20：30
 - 保険料／1,000円（別途）
 - （2部）20：40～21：30
 - 講 師／窪田 三思
 - 会 場／卓球場
 - 持参物／ヨガマット又はバスタオル
- ※1部、2部いずれかを選択
※1部、2部は同じ内容



対 象

・松前町在住または在勤の成人の方（町外の方も参加料20%増でご参加可能です。）

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、確認のお電話をいたします。（もし、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。なお、定員を超える場合は、キャンセル発生時に受付順の繰り上げといたします。

・応募受付開始／ 2019年4月15日(月)午前9時（午前9時以前の申請は無効）

・締 切／ 2019年5月15日(水)午後9時

・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

支払方法

・受講決定のハガキを確認の上、2019年5月31日（金）までに、松前公園体育館窓口にお支払い下さい。

その他

- ・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。
- ・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 伊予鉄総合企画株式会社

2019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	※松前町外在住の方で、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 ※希望の部に○を記入してください。			
<input type="checkbox"/> 【夜の1部】 マイナス20才の姿勢美! 体幹エクササイズ (全20回)			
<input type="checkbox"/> 【夜の2部】 マイナス20才の姿勢美! 体幹エクササイズ (全20回)			

注意) 1部、2部は同じ内容のレッスンです。いずれか一つを選択してください。

※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、受講にかかわる業務以外には利用いたしません。

キリトリ

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
日本コアコンディショニング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。

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様子をとりいれて』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)



※2019年度スポーツ講座 ZUMBA GOLD 9月スタート【7月1日(月) 募集開始】