

姿勢改善や運動能力向上、ケガ予防を目的に初心者から楽しめる教室です。体幹を鍛えることで日常生活の動作が楽になり、スポーツパフォーマンスも向上します。健康で快適な体づくりと一緒に始めましょう！

受講生
募集

体幹エクササイズ

『後期』

体幹トレーニングで姿勢改善とパフォーマンスアップ！

Schedule

日程

10月～3月 毎週 火曜日

Course fee

受講料

7,000 円 (全20回分)

※ 松前町外の方は、8,200 円です。
※ 受講料は保険料 (1,000 円) を含みます。

Hours

時間

[1部] 19:00 ~ 19:50 (全20回)

[2部] 20:00 ~ 20:50 (全20回)

Capacity

定員

60名

※ 1部と2部、合わせて120名です。

Place

会場

松前公園体育館 卓球場

Target

対象者

松前町内在住または在勤の成人
(18歳以上)

※ 町外の方も受講料20%増で受講できます。

Instructor

講師

窪田 三思 (くぼた さんし)



Bring

持参物

ヨガマット (バスタオル)、タオル

いままでに参加された受講生さんの声

- ・ お話おもしろいので毎回楽しみです
- ・ 姿勢がよくなった
- ・ 無理なくできてとても満足です
- ・ 人数が多いので奥から詰めてスタンバイするとよい
- ・ とても楽しい時間なので続けてください



会場や体育館内には下記のものを設置！

オゾン発生装置

空気清浄機

アルコール消毒液



申込方法

裏面の申込書に必要事項をご記入の上、申込期間内に直接、又は郵送（申込期間内必着）にて松前公園体育館までご提出いただくか、松前公園のホームページに掲載される専用の申込フォームにてお申し込みください。

※ 1部か2部のどちらか一方へのみ申込可。

申込期間

令和7年8月4日(月)～8月31日(日)

受講決定

定員を超えた場合は申込締切後、抽選を行います。受講者（当選者）の方には受講決定通知をお葉書にてお送りいたします。なお、落選された方への通知等はありませんので予めご了承ください。

お支払い

お葉書（受講決定通知）に記載の受講料をご確認いただきまして、**令和7年9月16日(火)**までに松前公園体育館の窓口にてお支払いください。受講料は保険料 (1,000 円) を含めた額となっております。

支払期限

支払期限までにお支払いがなかった場合は、お申し込みを辞退されたものとみなします。また、お支払い後の返金はいたしかねますので、予めご了承ください。

その他

やむを得ず日程が変更になる場合がございます。また、受講希望者が少なかった場合や感染症等の流行・拡大状況によっては講座を中止する場合がございます。

松前公園体育館

〒791-3120

愛媛県伊予郡松前町大字筒井638番地

TEL : 089-984-7227

<https://www.i-masaki.jp/park/>

指定管理者

伊予鉄総合企画 株式会社

ご不明な点等ございましたら、
お気軽にお問合わせください。

裏面もCheck! ➡

<<申 込 書>> 令和7年度 松前公園 スポーツ講座

受付担当	受付日

■ 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	〒 —				
電話番号	() —	緊急連絡先	() —		
勤 務 先	※ 松前町在住の方以外で、勤務先が松前町内の方はご記入ください。				
	事業所名:				
	勤務先の住所: 伊予郡松前町				
	勤務先の電話番号: () —				

受講講座 ※ご希望の部(時間帯)を 1つだけ 選択し、□にチェック✓を入れてください。☐ 【1部】19:00～19:50 体幹エクササイズ(後期) [全20回]☐ 【2部】20:00～20:50 体幹エクササイズ(後期) [全20回]■ グループ(家族・友人・知人など)で申し込みをされますか?
(1枚の申込書で複数人の申し込みはできません。申込書は人数分個別にご記入ください。)

はい ・ いいえ

■ 上記で「はい」に○を付けられた方は、代表者のお名前をご記入ください。
(例えば、3人グループの場合、3枚の申込書に共通の代表者1名のお名前をご記入ください。)

※フルネーム

■ 上記で「はい」に○を付けられた方で、抽選になった場合、グループの誰か1人でも落選していたら、グループ全体として落選(申込辞退)にされますか?

はい ・ いいえ

※1部と2部の講座内容は同じです。1部と2部の両方に申し込みはできませんので、いずれか一つを選択してください。
※ご記入いただいた個人情報は、講座の管理運営に関わる業務以外には利用いたしません。

----- キリトリ -----

講師紹介



窪田 三思(くぼた さんし)

スタジオ34(サンシ) 代表
「愛媛の体幹トレーナー」
日本コアコンディショニング協会 マスタートレーナー
日本ペップトーク普及協会 認定講師
ストレッチポールテクニカルアドバイザー

プロフィール

愛媛県松山市出身。フィットネスクラブの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、参加者を巻き込んで楽しい雰囲気づくりを身につける。

現在マンツーマンで行うパーソナルトレーニング、公共施設でのグループレッスンははじめ企業や学校への講演、講座、高校の部活動生への体幹トレーニング指導、企業フィットネスを行っている。趣味は自転車。年間約1万kmを走り自らのカラダで「楽しく動けるカラダづくり」を実践。