

受講生募集

体幹エクササイズ

動いて姿勢スッキリ！体幹エクササイズ 《前期》

日程

5月～9月 毎週 火曜日

※ 祝祭日を含む場合があります。

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。

時間

[1部] 19:00～19:50（全20回）

[2部] 20:00～20:50（全20回）

定員

60名

※ 1部と2部、合わせて120名です。

会場

松前公園体育館 卓球場

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。

講師

窪田 三思（くぼた さんし）

持参物

ヨガマット（バスタオル）、タオル

会場や体育館内には、下記のものを設置！

アルコール消毒液
オン発生装置
空気清浄機



体力差があっても大丈夫！

体力に合わせて種目ごとに強度を選べるので、

楽しく体幹エクササイズに取り組みます。

気づいたら姿勢が整い、カラダが軽く動きやすくなっていきます。

日常生活からスポーツまで、ラクに動ける体づくりを目指しましょう。

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8年3月2日（月）～3月31日（火）

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ござい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8年4月14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つ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、
お気軽にお問い合わせください。

裏面もCheck！

《申込書》 令和8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	〒 ー		
電話番号	() ー	緊急連絡先	() ー
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：() ー		
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。			
<input type="checkbox"/> 【1部】 19:00～19:50 体幹エクササイズ(前期) [全20回]			
<input type="checkbox"/> 【2部】 20:00～20:50 体幹エクササイズ(前期) [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
ストレッチボ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。