

# 愛媛県総合運動公園

## ダンベル&バランスボール教室

- 1 開催場所 愛媛県総合運動公園 体育館 会議室
- 2 指 導 公益財団法人愛媛県スポーツ振興事業団 指導員
- 3 参加料 500円（当日、受付でお支払いください）
- 4 申込方法 ①電話、②メール、③窓口（直接）  
上記①～③のいずれかの方法でお申し込みください。



### <申込必要事項>

お名前、年齢、連絡先（電話番号）、参加希望日、受講経験

- 5 申込開始 令和5年5月8日（月）13時00分～  
※申込み人数が定員に達し次第、締め切ります（先着順）。  
※定員に達していない場合は、当日参加もできます。
- 6 申込先 〒791-1136 愛媛県松山市上野町乙46 愛媛県総合運動公園  
振興課 スポーツ教室係 宛  
TEL：089-963-2216  
Mail：[info@ehime-spa.sakura.ne.jp](mailto:info@ehime-spa.sakura.ne.jp)
- 7 備 考 (1) 天候状況や自然災害等、状況に応じては中止となる場合がございます。  
(2) 教室に関する連絡は、愛媛県総合運動公園ホームページで行います。  
教室受講の際には、運動公園ホームページをご覧になってからご参加ください。

### ダンベル&バランスボール教室概要（6月分）

定員（対象）	20名（18歳以上／高校生不可）
開催時間	14時00分～15時30分
開催期日	6月2日（金）・30日（金）
活動内容	① ダンベルトレーニングや自重トレーニングで筋肉（アウターマッスル）を刺激して、基礎代謝を高めます。 ② バランスボールやストレッチポールを使って体幹部の深層筋（インナーマッスル）を刺激して体のバランスを整えます。

## 詳細は開催要項をご覧ください！



# 愛媛県総合運動公園 リラックス健康体操教室

NEW !!

- 1 開催場所 愛媛県総合運動公園 体育館 会議室・研修室
- 2 指 導 公益財団法人愛媛県スポーツ振興事業団 指導員
- 3 参加料 500円（当日、受付でお支払いください）
- 4 申込方法 ①電話、②メール、③窓口（直接）  
上記①～③のいずれかの方法でお申し込みください。



## <申込必要事項>

お名前、年齢、連絡先（電話番号）、参加希望日、受講経験

- 5 申込開始 令和5年5月8日（月）13時00分～  
※申込み人数が定員に達し次第、締め切ります（先着順）。  
※定員に達していない場合は、当日参加もできます。
- 6 申込先 〒791-1136 愛媛県松山市上野町乙46 愛媛県総合運動公園  
振興課 スポーツ教室係 宛  
TEL：089-963-2216  
Mail：[info@ehime-spa.sakura.ne.jp](mailto:info@ehime-spa.sakura.ne.jp)
- 7 備 考 (1) 天候状況や自然災害等、状況に応じては中止となる場合がございます。  
(2) 教室に関する連絡は、愛媛県総合運動公園ホームページで行います。  
教室受講の際には、運動公園ホームページをご覧になってからご参加ください。

## リラックス健康体操教室概要（6月分）

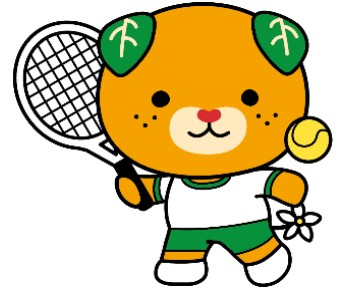
定員（対象）	20名（18歳以上／高校生不可）
開催時間	10時00分～11時30分
開催期日	6月9日（金）・30日（金）
活動内容	① ラジオ体操や健康づくりのための基礎運動を行います。 ② 道具を使ったストレッチや気軽にできるストレッチを行います。

# 詳細は開催要項をご覧ください！



# お気軽テニス教室

## ～球出しストローク～



- 1 開催場所 愛媛県総合運動公園 テニスコート 屋根付きコート
- 2 運営 公益財団法人愛媛県スポーツ振興事業団 指導員
- 3 参加料 500円（当日、受付でお支払いください）
- 4 申込方法 ①電話、②メール、③窓口（直接）  
上記①～③のいずれかの方法でお申し込みください。

### <申込必要事項>

お名前、年齢、連絡先（電話番号）、参加希望日、受講経験

- 5 申込開始 5月8日（月）13時00分～  
※申込み人数が定員に達し次第、締め切ります（先着順）。  
※定員に達していない場合は、当日参加もできます。
- 6 申込先 〒791-1136 愛媛県松山市上野町乙46 愛媛県総合運動公園  
振興課 スポーツ教室係 宛  
TEL：089-963-2216  
Mail：[info@ehime-spa.sakura.ne.jp](mailto:info@ehime-spa.sakura.ne.jp)
- 7 備考 (1) 天候状況や自然災害等、状況に応じては中止となる場合がございます。  
(2) 教室に関する連絡は、愛媛県総合運動公園ホームページで行います。  
教室受講の際には、運動公園ホームページをご覧になってからご参加ください。

### お気軽テニス教室概要（6月分）

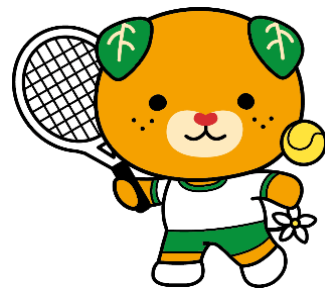
定員（対象）	先着20名（18歳以上／高校生不可）
開催時間	9時00分～9時50分
開催期日	6月2日（金）・9日（金）・16日（金）・23日（金）
活動内容 （ポイント）	①50分間ひたすら球出し！（手投げ&ラケット） ②初心者から参加可能！

## 詳細は開催要項をご覧ください！



# ミニテニス教室

- 1 開催場所 愛媛県総合運動公園 テニスコート ①～③番コート
- 2 指 導 公益財団法人愛媛県スポーツ振興事業団 指導員
- 3 参加料 500円（当日、受付でお支払いください）
- 4 申込方法 ①電話、②メール、③窓口（直接）  
上記①～③のいずれかの方法でお申し込みください。



## <申込必要事項>

お名前、年齢、連絡先（電話番号）、参加希望日、受講経験

- 5 申込開始 5月8日（月）13時00分～  
※申込み人数が定員に達し次第、締め切ります（先着順）。  
※定員に達していない場合は、当日参加もできます。
- 6 申込先 〒791-1136 愛媛県松山市上野町乙46 愛媛県総合運動公園  
振興課 スポーツ教室係 宛

TEL：089-963-2216

Mail：[info@ehime-spa.sakura.ne.jp](mailto:info@ehime-spa.sakura.ne.jp)

- 7 備 考 (1) 天候状況や自然災害等、状況に応じては中止となる場合がございます。  
(2) 教室に関する連絡は、愛媛県総合運動公園ホームページで行います。  
教室受講の際には、運動公園ホームページをご覧になってからご参加ください。

## ミニテニス教室概要（6月分）

定員（対象）	先着20名（18歳以上／高校生不可）
開催時間	10時00分～12時00分 ※雨天中止
開催期日	6月2日（金）・9日（金）・16日（金）・23日（金）
活動内容	① 基礎練習 ② ゲーム形式の練習 など

## 詳細は開催要項をご覧ください！

