

愛媛県総合運動公園

ミニスポーツ教室（12月）

- 1 開催種目 リラックス健康体操教室 ・ ダンベル&バランスボール教室
お気軽テニス教室～球出しストローク～ ・ ミニテニス教室
- 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、券売機でチケットを購入してください）
- 4 申込方法

<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11月6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

- 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。



実施教室	リラックス健康体操教室	ダンベル&バランスボール教室	お気軽テニス教室～球出しストローク～	ミニテニス教室
開催期日	8日・15日（金）	8日（金）	22日（金） ※22日（金）は、テニス大会の予備日のため、大会が雨天順延となった場合、実施できません。ご了承ください。	
会場	愛媛県総合運動公園体育館会議室（研修室）		屋根付きテニスコート	屋外テニスコート①～⑤
開催時間	10:00～11:30	14:00～15:30	9:00～9:50 ※雨天時も実施	10:00～12:00 ※雨天時中止
定員（対象）	先着20名（18歳以上／高校生不可）			
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。	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。	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！	基礎練習&ゲーム形式の練習

詳細は開催要項をご覧ください！

