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《後期》

日　程　10月～3月　毎週 火曜日
※ 祝祭日を含む場合があります。

時　間　［1 部］19：00 ～ 19：50（全20回）
［2 部］20：00 ～ 20：50（全20回）

会　場　松前公園体育館 **卓球場**

講　師　窪田 三思（くぼた さんし）

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。

定　員　60名
※ 1部と2部、合わせて120名です。

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。

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
オゾン発生装置→
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めます。
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 8月 3日（月）～ 8月 31日（月）
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 9月 15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もございます。

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！

※ 施設側記入欄

受付担当	受付日

≪申込書≫　令和8年度　松前公園 スポーツ講座

■ 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」に〇を付けられた方は、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」に〇を付けられた方で、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を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㎞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。