

令和4年度 松前公園 スポーツ講座

～BODY～

動く身体へ！体幹エクササイズ

- 日 程/6月～11月(2部構成)
- 曜 日/火曜日
- 時 間/(1部)19:00～19:50
(2部)20:00～20:50

※1部、2部いずれかを選択
※1部、2部は同内容

- 回 数/各20回
- 定 員/各40名
- 講座料/6,000円(町外の方7,200円)
- 保険料/1,000円
- 講 師/窪田 三思
- 会 場/卓球場
- 持参物/ヨガマット又はバスタオル、マスク

体幹の筋力を鍛えてお腹まわりや骨盤をひき締めることで姿勢改善に繋がります。
また膝、腰、関節痛の緩和も期待できます。生涯元気ハツラツ! 毎日を楽しみましょう。

受講料

お一人様/1講座(20回分) 7,000円(保険料込)
松前町外の方 8,200円(保険料込)

対 象

- 松前町内在住または在勤の成人(18歳以上)の方
(但し、町外の方も参加料20%UPでご参加可能です。)

応募方法

- 裏面の受講申込書に必要事項をご記入の上、申込期限内に直接、又は郵送(応募期間内必着)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。

応募期間

- 受付開始 / 令和4年5月9日(月)
- 締 切 / 令和4年5月24日(火)

●受付締切後、抽選を行い当選者の方には受講決定のハガキを郵送いたします。

受講決定

- 参加対象者(当選者)の方へのみ、ハガキにて受講決定をお知らせ致します。
- 受講決定のハガキを確認の上、令和4年6月7日(火)迄に松前公園体育館窓口にて、受講料(講座料+保険料)をお支払いください。

支払期限

- 支払期限までにお支払いのない場合はご辞退されたものとみなします。
- ご入金後のご返金は致しかねますので、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ことがあります。
- 受講希望者が少ない場合や新型コロナウイルスの動向によっては中止する場合がございます。
- ご不明な点等ございましたら、松前公園受付までご連絡ください。

松前公園体育館

〒791-3120
愛媛県伊予郡松前町大字筒井638
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

令和4年度 松前公園 スポーツ講座 申込書

◎ 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	※松前町在住以外の方で、お勤め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、 <input type="checkbox"/> にチェック✓を入れてください。		
	<input type="checkbox"/> 【1部】19:00~19:50 動く ^{~BODY~} 身体へ！体幹エクササイズ(全20回)		
	<input type="checkbox"/> 【2部】20:00~20:50 動く ^{~BODY~} 身体へ！体幹エクササイズ(全20回)		
	※1部、2部は同内容のレッスンです。いずれか一つを選択してください。 ※ご記入頂いた個人情報は、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

くぼた さんし
窪田 三思

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。

