

巻き肩解消！姿勢も改善！ 体幹エクササイズ

前期

受講生
募集

受付期間 3.4-3.31



赤ちゃんの時にしていた四つばいや寝返りなどの動きを取り入れて、巻き肩などの姿勢を改善し、動かしやすいカラダづくりを目指します。

各受講生の状態にあわせて運動強度を調整しますので、初心者でも経験者でも満足できる内容となっています。

Schedule

日程 5月～9月 毎週 火曜日

Hours

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

Place

会場 松前公園体育館 卓球場



Instructor

講師 窪田 三思 (くぼた さんし)

Course fee

受講料 7,000円 (全20回分)

※ 松前町外の方は、8,200円です。

Capacity

定員 40名

※ 1部と2部、合わせて80名です。

Target

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。

Bring

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！
空気清浄機 オゾン発生装置 アルコール消毒液

感染症対策も
バッチリ！

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6年 3月4日 (月) ～ 3月31日 (日)

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6年4月14日 (日)** 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、
お気軽にお問合せください。

裏面もCheck! ➡

《 申 込 書 》 令和6年度 松前公園 スポーツ講座

受付担当	受付日時

■ 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 巻き肩解消！姿勢も改善！体幹エクササイズ(前期) [全20回]			
<input type="checkbox"/> 【2部】 20:00～20:50 巻き肩解消！姿勢も改善！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。