

# 令和3年度 松前公園 スポーツ講座

## 身体プロデュース！体幹エクササイズ（20回コース）

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の改善につながります。また腰痛、関節痛などの緩和も期待できます。元気ハツラツな毎日を楽しみましょう！

- 日 程／ 7月～11月（2部構成）
- 回 数／ 各20回
- 曜 日／ 火曜日
- 定 員／ 各30名
- 時 間／（1部）19:30～20:20
- 講座料／ 6,000円（町外の方7,200円）
- （2部）20:30～21:20
- 保険料／ 1,000円（別途）
- ※1部、2部いずれかを選択
- 講 師／ 窪田 三思
- ※1部、2部は同内容
- 会 場／ 卓球場
- 持参物／ ヨガマット又はバスタオル・マスク

抽選



**対 象** ・松前町在住または在勤の成人(18歳以上)の方(※町外の方も参加料20%UPでご参加いただけます。)

**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、もしくは郵送（募集期間内必着）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。

・受付開始 / 令和3年5月24日(月) ・締 切 / 令和3年6月6日(日)

・受付締切後、抽選を行い、当選者の方には受講決定のお葉書を郵送いたします。

・こちらのチラシは、松前公園体育館およびホームページにもございます。

**受講決定** ・参加対象者（当選者）の方へのみ、お葉書にて受講決定のお知らせをいたします。

**支払方法** ・受講決定のお葉書をご確認の上、令和3年6月25日(金)までに、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ので、ご注意ください。

・ご入金後のご返金はいたしかねますので、予めご了承ください。

**その他** ・やむを得ず日程や講師が変更になる場合がございます。

・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、松前公園体育館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 指定管理者: 伊予鉄総合企画株式会社

# 令和3年度 松前公園 スポーツ講座 申込書

◎ 申込用紙は、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、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：愛媛県伊予郡松前町 勤務先の電話番号： ( ) -		
受講したい部(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】 19:30 ~ 20:20 身体プロデュース! 体幹エクササイズ (20回コース)			
<input type="checkbox"/> 【2部】 20:30 ~ 21:20 身体プロデュース! 体幹エクササイズ (20回コース)			

※ 同じ人が1部と2部の両方に申込をすることはできません。 ※ 1部も2部も講座内容は同じです。

※ 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

くほた さんし  
**窪田 三思**

スタジオ34(サンシ)代表  
フィジカル&メンタルコーチ  
日本コアコンディショニング協会マスタートレーナー  
メンタルパワーパートナー協会認定メンタルコーチ  
日本ペップトーク普及協会 講演講師・セミナー講師

## プロフィール

1974年愛媛県松山市生まれ。  
スポーツクラブのフィットネス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、状況を把握する力、チームをまとめ人を繋げる力を身につける。2010年7月より姿勢改善・体幹エクササイズをメインとしたスタジオ34をオープン。心とカラダが繋がっていることを改めて確信する。2013年6月日本ペップトーク普及協会ファシリテーターとして講師、講演活動開始。能力を発揮するポジティブな言葉がけを得意とする。2016年3月からメンタルパワーパートナー協会認定メンタルコーチとしても活動中。

## 講師実績

市民公開講座『姿勢が変われば人生が変わる』講演。  
今治市吉海中学校『子供の元気は姿勢から発育発達の動きをとりいれて』実技指導。  
愛媛県生涯学習センター『姿勢美サポート』・『体幹エクササイズ』・『のびのびストレッチ』・『ストレッチポールで骨盤体操』・『すわってできる骨盤体操』講座。  
松前公園体育館『体幹エクササイズ』・『のびのびストレッチ』講座。(体幹エクササイズは大好評にて継続的開講)  
愛媛県女性教職員指導者の会『ペップトーク』講演。

