

教 室 別 必 要 物 一 覧 表

		時 間	指 導 者	実施場所	準 備 物	備 考	
火	ストレッチ体操	10:00~11:30	(公財)愛媛県スポーツ振興事業団	柔道場	動きやすい服装、タオル、飲み物		
	パンチ&キックエクササイズ	19:30~20:30	生 田 早 苗 愛媛県エアロビクス協会 会員 日本フィットネス・クラブ 協会認定インストラクター、JAFA (日本フィットネス協会・ADI)、NPO法人グローバル協会認定インストラクター、PHILIPPIAN協会認定インストラクター	主道場	動きやすい服装、タオル、飲み物、室内シューズ		
水	ハワイアンフラ		10:00~11:00	八 塚 ま ゆ み フメハナ・ハワイアン・フラ・スタジオ 代表	剣道場 柔道場	動きやすい服装、タオル、飲み物	
	太極拳	中級クラス	13:00~14:30	濱 田 佳 代 子 尚武太極拳研究会認定指導員講師、日本レクリエーション認定指導員、尚武太極拳4段A級認定指導員	副道場	動きやすい服装、タオル、飲み物	両クラスとも同じ道場内で行います。
		入門クラス		高 松 圭 子 尚武太極拳研究会認定指導員理事連絡、尚武太極拳3段A級認定指導員			
	卓球	中級クラス	13:30~15:30	鶴 岡 勝 郎 愛媛県卓球協会会長、(公財)日本卓球協会公認コーチ、公認レフェリー	主道場	動きやすい服装、タオル、飲み物、室内シューズ、ラケット	ラケットをお持ちでない方は、数に限りがありますが、こちらで用意させていただきます。両クラスとも同じ道場内で行います。
		入門クラス		鶴 岡 末 都 子 (公財)日本卓球協会公認コーチ			
	リフレッシュヨガ		19:30~21:00	杉 山 弥 保 ヨガインストラクター、ケンハラクマ45時間アシュタンガヨガ指導資格、イソヨガ指導資格、経路ヨガ指導資格	主道場	動きやすい服装、タオル、飲み物	ストレッチマットは準備しております。直接肌が触れるのが気になる方はバスタオル等ご準備ください。
木	えひめ愛ヨガ		10:00~11:30	園 田 友 子 愛媛ヨガ協会 教授	副道場 柔道場	動きやすい服装、タオル、飲み物、テキスト	テキスト(別途1,650円)は、開講日に講師により直接購入いただけます。
	ダブル&バドミントン		13:30~15:00	(公財)愛媛県スポーツ振興事業団	柔道場	動きやすい服装、タオル、飲み物	
	バドミントン	ジュニアクラス	19:00~21:00	濱 中 勉 愛媛県バドミントン協会副会長 (公財)日本バドミントン協会A級レフェリー 他	主道場	動きやすい服装、タオル、飲み物、室内シューズ、ラケット	ラケットをお持ちでない方は、数に限りがありますが、こちらで用意させていただきます。同じ道場内で行います。
		入門クラス		松 野 木 聡 愛媛県バドミントン協会理事長 (公財)日本バドミントン協会B級レフェリー 他			
中級クラス		濱 中 裕 太 愛媛県バドミントン協会理事(強化指導委員) (公財)日本バドミントン協会C級レフェリー 他					
金	レクバレー		10:00~12:00	(公財)愛媛県スポーツ振興事業団	主道場	動きやすい服装、タオル、飲み物、室内シューズ	

※ 運動のできる格好で参加しましょう。 ※ 教室での必要物はこちらで用意いたします。
 ※ 水分補給や休憩は各自でおこないましょう。 ※ その他、必要物は各講師の指示に従ってください。
 ※ 柔・剣・副道場は素足もしくは靴下でのご利用になります。

お 問 い 合 わ せ
 公益財団法人 愛媛県スポーツ振興事業団
 愛媛県武道館 TEL: 089-965-3111