

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、JAFPA(日本フィットネス協会・AD)、NPO法人Gym-ル協会認定インストラクター、PHILCフィットネス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		13:00~14:30	濱 田 佳 代 子 尚武太極拳研究会代表、 尚武太極拳代表講師・5段A級 高 松 圭 子 尚武太極拳研究会理事・指導部長、 尚武太極拳3段A級	副道場	動きやすい服装、タオル、飲み物	
	卓球		13:30~15:30	鶴 岡 勝 郎 日本スポーツ協会卓球コーチ3、 日本卓球協会公認レフェリー 鶴 岡 末 都 子 日本卓球協会上級公認審判員	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。
	リフレッシュヨガ		19:30~21:00	森 岡 恵 子 ハッピーヨガサークル	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。
	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	
	ダンス&バランスボール		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	
木	バドミントン	小学生クラス	19:00~21:00	濱 中 勉 ほ か 愛媛県バドミントン協会副会長 (公財)日本スポーツ協会コーチ4、 (公財)日本バドミントン協会公認審判員	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。 両クラス同じ道場内で行います。
		中学生~一般クラス		埴 生 隆 志 愛媛県バドミントン協会常務理事、(公財)日本バドミントン協会1級公認審判員、(公財)日本スポーツ協会バドミントンコーチ3			
				濱 中 裕 太 愛媛県バドミントン協会理事、(公財)日本スポーツ協会コーチ3、(公財)日本バドミントン協会公認1級審判員			
金	レクバレー		10:00~12:00	三 宅 川 美 田 紀 愛媛県ママさんバレーボール連盟 上級審判員	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。
- ※ 水分補給や休憩は各自でおこないましょう。
- ※ 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