

サークル紹介

エアロビクス

曜日 木曜日
 時間 19:30~20:20
 場所 伊野商業高校体育館
 サークル費 1,500円/月
 指導者 中山 真紀先生
 (エアロビクスインストラクター)

心の若さは気のもちよう、体の若さは、貴方の頑張り次第、どうですか！
 サアアははじめましょう。



簡単!! エアロビクス

曜日 金曜日
 時間 10:30~11:20
 場所 枝川コミュニティセンター
 サークル費 1,500円/月
 指導者 中山 真紀先生
 (エアロビクスインストラクター)

中高年者大歓迎、みんな楽しく、ステップ、ステップ、ワン、ツウ、スリー!! ストレッチ体操を織り交ぜながら運動機能の向上を目指します。

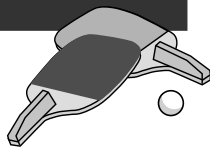
剣道

曜日 月曜日
 時間 19:00~20:30
 場所 伊野中学校武道場
 サークル費 300円/月
 指導者 常光 彰先生

小中学生対象の剣道教室です。
 剣道で集中力を養ってみませんか。

卓球

曜日 水曜日
 時間 19:00~21:00
 場所 伊野商業高校体育館
 サークル費 500円/月
 指導者 いのスポーツクラブ



“勝負にこだわらず、まず自分自身が一番楽しく運動する”がテーマのサークルづくりに参加しませんか！



エンジョイ! サタディスポーツ

曜日 土曜日
 時間 10:00~12:00
 場所 いの町立伊野体育館
 サークル費 300円/月
 指導者 いのスポーツクラブ

いろいろなスポーツを体験しよう。体験種目は、運動神経のよくなる教室・ソフトバレーボール・ドッチビー・ミニバス・卓球・バドミントン・ソフトラクロスなどの予定

ヨガ

曜日 火曜日
 時間 19:00~20:30
 場所 枝川コミュニティセンター
 サークル費 1,500円/月
 指導者 西内 猛先生
 (2006年インド政府公認のヨガセラピー資格取得)

仕事にプライベートに忙殺される日常で心身ともに疲れていませんか？
 もっと心の声、からだの声に素直になってみませんか？

山登り

曜日 例会 年間5~6回
 時間
 場所 四国の各山
 サークル費 500円/月
 指導者 いのスポーツクラブ



日帰り登山を原則にして、四季折々の山の風情を楽しみませんか。

パドルテニス

曜日 水・金曜日
 時間 19:00~21:00
 場所 伊野商業高校体育館
 サークル費 500円/月
 指導者 いのスポーツクラブ

体力に応じて室内テニスを始めませんか！
 運動量も結構あります。



ソフトバレーボール

曜日 木曜日
 時間 19:30~21:00
 場所 伊野商業高校体育館
 サークル費 500円/月
 指導者 いのスポーツクラブ

6人制バレーと基本的には同じです。ボールはやわらかく、4人制で、バドミントンコートを利用します。

初めてのフラダンス

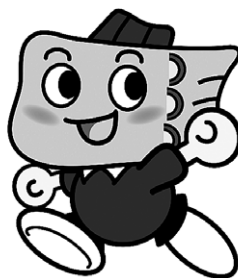
曜日 水曜日
 時間 13:30~15:00
 場所 枝川コミュニティセンター
 サークル費 1,500円/月
 指導者 ルアナと楽しい仲間たち

基礎より始めます。是非この機会にフラ！フラ！フラダンスを楽しみませんか？
 ハワイアンでリラックスしましょう。

キッズ・エクササイズ

曜日 月曜日
 時間 17:00~18:00
 場所 枝川コミュニティセンター
 サークル費 1,500円/月
 指導者 吉村 靖子先生
 (ジュニア☆FAMダンスエクササイズインストラクター)

ダンスエクササイズやピラティスなどでプログラムする子どものための心と身体の健康づくりをおこないます。



いのぼりくん!!
 と呼んで下さい

いの町の紙のこのいのぼりをキャラクター化しました。
 風をきって走る、元気ないのっ子をイメージしています。