

令和5年度 ヨガ教室 開催要項

- 1 趣 旨 琵琶湖を眺めながら、解放的な雰囲気の中でヨガを実施し、日々の生活の中で疲れた心も体もリフレッシュする。日頃体を動かすことの少ない人を対象にスポーツ参加機会を拡大する。
- 2 主 催 公益財団法人滋賀県スポーツ協会 関西みらいローイングセンター（滋賀県立琵琶湖漕艇場）
- 3 実施日 水曜日 10時15分～11時15分（年間4期各10回）※()箇所は、変更日
- 1期 4/5、4/12、4/19、5/10、5/17、5/24、5/31、6/7、6/14、6/21
- 2期 ~~(7/5)~~、7/12、7/19、(7/26)、8/2、8/9、8/23、8/30、9/6、9/13、9/20
- 3期 10/4、10/11、10/18、11/1、11/8、11/15、11/22、12/6、12/13、12/20
- 4期 1/10、1/17、1/24、1/31、2/7、2/14、2/21、3/6、3/13、3/27
- 4 場 所 関西みらいローイングセンター 大津市玉野浦6-1
- 5 対象・定員 18歳以上男女 12名
- 6 指導者 田中 みどり（健康運動実践指導員、ヨガインストラクター、ダンスインストラクター）
- 7 内 容 眺望の素晴らしい部屋を活用し、朝の清々しい湖上からの風感じながらヨガを楽しみます。
ゆったりとした呼吸と正しいポーズで身体の柔軟性を養います。
リラクゼーション効果で、心と身体のバランスを整えます。
- 8 受講料 各期 11,000円（消費税、傷害保険料含む）
※各期の初回にお支払ください。受講料のお支払いは現金のみです。
- 9 申込方法 **関西みらいローイングセンターホームページからお申し込みください。**
- 10 申込締切 各期開始日の10日前
定員になり次第締め切りとさせていただきます。
- 11 その他 (1) **応募総数が6名以下の場合、教室を開講しない場合があります。**
その際は、教室1回目の1週間前にメールにてご連絡いたします。
(2) 運動のできる服装、水分、フェイスタオルをご持参ください。
(3) 運動中、万が一事故が生じたときは応急処置はいたしますが、その後の責任は※傷害保険によるものとします。
(4) 一旦納入された受講料は返金できませんので、ご了承ください。
(5) 教室開催中の記録写真等については、当協会のチラシ、パンフレットに掲載されることがあります。撮影、著作権は当協会に属することをご承知ください。
- ※傷害保険内容 死亡・後遺障害 1,000千円・通院保険金日額 1,000円
入院保険金日額 1,500円（手術保険金もセットされています）



お問合せ先 関西みらいローイングセンター(滋賀県立琵琶湖漕艇場)

TEL 077-545-2165