

令和6年度 ヨガ教室 開催要項

3/15 変更

- 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～11時（年間4期各10回）
1期 4/3、4/10、4/17、4/24、5/8、5/15、5/22、6/5、6/12、6/19
2期 7/3、~~7/10~~、7/17、7/24、~~7/31~~、8/7、8/21、8/28、9/4、9/11、9/18
3期 10/2、10/9、10/16、10/23、11/6、11/13、11/20、12/4、12/11、12/18
4期 1/8、1/15、1/22、1/29、2/5、2/12、2/19、3/5、3/12、3/19
- 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（**継続受講者を優先し、欠員が出た場合のみ欠員数を募集**）
- 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 申込期間 各期開始の1週間前まで（定員に達した場合は、申し込みを終了します）
また、継続して欠員がある場合は、上記期間に関わらず継続してホームページで申し込みを受付ます
- 11 その他 (1)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。
(2)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。
(3)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。
(4)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、使用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