



# 令和 5 年度

## リラックスヨガ 実施要項

- 趣 旨** ゆったりとした動きのなかで集中力を高め、呼吸を落ち着かせ、日々の疲れやストレスを解放していけるよう、お手伝いします。からだを動かしたいけど1人では不安がある方、からだが硬くてヨガなんてできないと思っている方、身体的・精神的に疲れを感じている方にも受けていただきたい教室です。(運動強度:★)
- 主 催** 公益財団法人 滋賀県スポーツ協会 滋賀県立体育館・武道館管理センター
- 後 援** 大津市
- 日 時** 令和5年4月～令和6年3月  
毎回火曜日 年間30回 15:00～16:00



### 【開催日】

1期 : 4/25 5/9, 16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27 7/4  
2期 : 9/12, 26 10/3, 17, 24, 31 11/7, 14, 21, 28  
3期 : 12/12, 19 1/16, 23, 30 2/6, 20, 27 3/5, 12

- 会 場** 滋賀県立武道館 柔道場(全面畳敷き) / 研修室 2・3 (3期の10回)
- 対象・定員** 各期 18歳以上の方 15名
- 指 導 者** SHIZUKA 先生(yoga instructor)  
心に寄り添い、分かりやすく暖かく、心地よいヨガの世界に導いてくださいます。  
RYT200 全米ヨガアライアンス、BESJ マットピラティス、マタニティヨガ、ヨガニードラセラピスト、ムーンサイクルヨガ等の各種ティーチャートレーニング修了  
アスリートフードマイスター3級
- 内 容** 心と身体にやさしいヨガ  
※その他、教室期間中の教室開始前に体成分測定「気軽にからだチェック(測定器に乗るだけ約1分30秒)」を実施し、以後の健康・体力づくりに役立てていただきます。
- 参 加 料** 各期10回 10,000円(税込)(保険料含)

(裏に続きます→→→)

10. 申込方法  
(先着順)

①web 申込(仮)

- ・1期:令和5年4月5日(水) 9:00~令和5年4月11日(火) 17:00
- ・2期:令和5年6月20日(火) 9:00~令和5年8月8日(火) 17:00
- ・3期:令和5年11月1日(水) 9:00~令和5年11月14日(火) 17:00

※web 申込期間の最終日の翌日に結果通知連絡が送信されます。

※web 申込(仮)で定員を超えた場合は、キャンセル待ちとなります。

②電話または事務所窓口での申込

- ・1期:令和5年 4月13日(木) 9:00~
- ・2期:令和5年 8月10日(木) 9:00~
- ・3期:令和5年11月16日(木) 9:00~

※電話および窓口での受付時間は9:00~17:00となります。(休館日をのぞく)

11. その他

- (1)運動のできる服装をご用意ください。マットは準備しておりますが、マイマットをお持ちの方はご持参ください。
- (2)練習中に万一事故が発生した時は、応急処置は行いますが、以後の責はレクリエーション保険によるものとします。
- (3)一旦納入された参加料は、返金できませんのでご了承ください。
- (4)その他詳細については、武道館事務室までお問い合わせください。
- (5)当施設でのスポーツ事業の参加者情報については、個人情報保護規程に基づいて取り扱いしておりますが、事業PRおよびスポーツ振興のため、事業内容等に活用させていただきます場合がございます。ご理解とご協力を宜しくお願いいたします。
- (6)新型コロナウイルスの影響により、事業内容等を変更させていただき場合がございます。

問い合わせ

〒520-0801 大津市におの浜四丁目2-15

滋賀県立武道館 077-521-8311

