

令和 5 年度

ベーシックヨガ 実施要項

1. 趣 旨 ヨガを実践し続けることで、健康増進、精神安定、回復機能が得られ、内側から健康になることができます。からだの巡りを良くし、運動不足解消、美容、ダイエット、健康の維持のためにも一緒にヨガを楽しんでいきましょう。(運動強度:★★)

2. 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

3. 後 援 大津市

4. 日 時 令和 5 年 4 月～令和 6 年 3 月
毎回火曜日 年間30回 13:45～14:45



【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

5. 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)

6. 対象・定員 各期 18 歳以上の方15名

7. 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

8. 内 容 ヨガの基本的な動きで身体を動かします。
体力に自信がない方でも、自分のペースで楽しんでいただける内容となります。
※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。

9. 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 ①web申込(仮)

(先着順)

- ・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く場合がございます。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く場合がございます。

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

