

# 令和8年度 姿勢改善ヨガ 実施要項

- 1.趣 旨 正しい呼吸法を取り入れながら、正しい姿勢のポーズを行い、心と身体の調和と安定を図ります。また、冷えやむくみの解消、ホルモンバランスや自律神経を整えることで、健康・体力の保持増進を目的とする。(運動強度:★★)
- 2.主 催 公益財団法人 滋賀県スポーツ協会 ステータシー武道館(滋賀県立武道館)
- 3.後 援 大津市
- 4.日 時 令和8年5月~令和9年3月  
毎回火曜日 各期10回×3期 15:00~16:00



## 【開催日】

1期 : 5/12, 26 6/2, 16, 23, 30 7/7, 14, 28 8/4  
2期 : 8/25 9/1, 8, 15, 29 10/6, 20, 27 11/10, 17  
3期 : 12/1, 8, 15 1/19, 26 2/2, 9, 16 3/2, 9

- 5.会 場 ステータシー武道館(滋賀県立武道館) 研修室2・3
- 6.対象・定員 各期 一般の方 11名
- 7.指 導 者 Yu 先生 (Studio SoloYOGA 代表)  
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。  
E-RYT 500 指導者  
FTP マットピラティス
- 8.内 容 基本的なヨガ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。  
※体成分測定「気軽にからだチェック(測定器に約1分30秒乗るだけで筋肉量や脂肪量、体脂肪率、バランス等がわかる!)」について、有料にはなりますが、通常1回500円のところ、  
**教室参加者は1回200円**で測定可能です!ヨガの効果を実感しましょう!
- 9.参 加 料 各期10回 11,000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8年4月15日(水) 9:00~令和8年4月22日(水) 17:00
- ・2期:令和8年7月29日(水) 9:00~令和8年8月11日(火) 17:00
- ・3期:令和8年10月20日(火) 9:00~令和8年11月3日(火) 17:00

※web 申込期間の最終日翌日に結果通知がメール送信されます。

※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8年4月24日(金) 9:00~
- ・2期:令和8年8月13日(木) 9:00~
- ・3期:令和8年11月5日(木) 9:00~

※電話および窓口での受付時間 9:00~17:00(休館日をのぞく)

(各期申込初日( 4/24 8/13 11/5 )のみ 窓口 9:00~ 電話 13:00~)

- ## 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っておりますが、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)申込者数が少ない場合は開催が中止となりますので、予めご了承ください。

### 問い合わせ

〒520-0801 大津市におの浜四丁目2-15

ステータシー武道館(滋賀県立武道館)

077-521-8311

