

令和8年度 ビギナーヨガ(金曜コース) 実施要項

- 1.趣 旨 リラクゼーションを取り入れることにより、筋肉をゆるめ血液やリンパの流れを促し自然治癒力を取り戻し、むくみや冷え性、疲労など体質改善、姿勢改善、骨盤矯正を行い自分の身体の声を聞きながら、生活習慣病予防および健康・体力づくりの習慣化を図る。
- 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
毎回金曜日 各期10回×3期 15:15～16:15

【開催日】

1期：5/8, 22, 29 6/12, 26 7/3, 10, 17, 24 8/7
2期：9/4, 11, 25 10/2, 9, 23 11/6, 13, 27 12/4
3期：1/8, 15, 22, 29 2/5, 12, 19, 26 3/5, 12

- 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 田中 みどり先生
ヨガ指導歴20年
健康運動実践指導者
- 8.内 容 基本的なヨガで身体を動かします。
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は 9:00~17:00 となります。(休館日はのぞく)

(各期申込初日(4/24、8/13、11/5)のみ 窓口 9:00~ 電話 13:00~ となります。)

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