

# 令和2年度長浜バイオ大学ドーム セルフコンディショニング 実施要項

1 趣 旨 身体と心が喜ぶ「Good Condition」な状態を手に入れ、自分でコンディションを整えることができることを目的とした運動を取り入れる。

2 主 催 (公財) 滋賀県スポーツ協会 滋賀県立長浜ドーム

3 開催期間 令和2年4月22日(水)～令和3年3月17日(水)  
※4/22、5/20は新型コロナウイルス感染症の影響により中止

4 開催時間 19時30分～21時

5 場 所 長浜バイオ大学ドーム練習室

6 対 象 一般の方

7 定 員 各回10人

8 参加料 1,000円 (保険料含む)

セルフコンディショニング日程	
開催日	申込日
8月19日(水)	7月22日(水)
9月16日(水)	8月19日(水)
10月21日(水)	9月16日(水)
11月18日(水)	10月21日(水)
12月16日(水)	11月18日(水)
1月20日(水)	12月16日(水)
2月17日(水)	1月20日(水)
3月17日(水)	2月17日(水)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、開催日前日までお申し込み可能。ただし、各回、定員になり次第締め切りさせていただきます。(先着順)

時間: 19:30～21:00

9 内 容 ・ 体調改善運動、がんばらない運動、疲れづらい身体づくりなど

10 講 師 小川 圭子 氏  
一般社団法人 日本コンディショニング協会インストラクター (C I)

11 申込方法 各申込日の8時30分より事務所窓口または電話にて受付します  
受講者氏名、電話番号をお知らせ下さい。

12 その他

- ・ 当日は、運動の出来る服装・水分補給のための飲み物を持参してください。
- ・ 開催の10分前には、事務所窓口にて受付を済ませてください。
- ・ 万一のけが等については、応急処置を行います。その後の責任は傷害保険によるものとします。
- ・ その他、ご質問等がありましたら、長浜バイオ大学ドームまでお問い合わせください。

長浜バイオ大学ドーム (滋賀県立長浜ドーム)  
〒526-0829 滋賀県長浜市田村町 1320  
TEL 0749-64-0808 FAX 0749-62-2006  
E-mail : [dome@bsn.or.jp](mailto:dome@bsn.or.jp)  
URL : <https://www.bsn.or.jp/dome/>