

# 令和4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を目的とする。ストレッチでもなく、マッサージでもない最新の運動で身体の各部位をほぐし、姿勢や動作の改善を図る。

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4年4月20日(水)～  
令和5年3月15日(水) 第3水曜日

4 開催時間 10時00分～11時30分

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15人

8 参加料 1,000円(保険料含む)  
※開催当日、受付にていただきます。

9 内 容 ・体調改善運動、頑張らない運動  
・リセットコンディショニング  
・アクティブコンディショニング

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(CI)

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ください。

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、練習室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。
- ・暴風警報、特別警報発令時、新型コロナウイルス感染症拡大などにより実施不可能と判断した場合、中止とします。その場合、事前に長浜ドームホームページに掲出します。
- ・お申し込みにより知り得た個人情報、正当な目的以外には使用しません。
- ・当事業の映像・写真・記録等の新聞・テレビ・雑誌・インターネット等への肖像権および掲載権は主催者に属します。
- ・長浜バイオ大学ドームでは、県の暴力団排除条例を遵守しています。

## 令和4年度セルフコンディショニング日程

時間: 10:00～11:30		
開催日		申込日開始日
4月20日(水)	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)	3月16日(水)～
5月18日(水)		4月20日(水)～
6月15日(水)		5月18日(水)～
7月20日(水)		6月15日(水)～
8月17日(水)		7月20日(水)～
9月21日(水)		8月17日(水)～
10月19日(水)		9月21日(水)～
11月16日(水)		10月19日(水)～
12月21日(水)		11月16日(水)～
1月18日(水)		12月21日(水)～
2月15日(水)		1月18日(水)～
3月15日(水)		2月15日(水)～

＝お問合せ先＝

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/>