

# 令和6年度長浜バイオ大学ドーム 大人の体コンディショニング教室 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6年5月8日(水)  
～ 令和6年11月20日(水)

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 各期15人

8 参加料 各期6,000円(保険料含む)

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  
・気功体操

10 講 師 小川 圭子  
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)  
日本武術太極拳B級指導員

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。

大人の体コンディショニング教室日程		
時間: 10:00～11:30		
期	開催日	申込期間
第1期	5月8日(水)	4月10日(水)～ 5月8日(水)
	5月22日(水)	
	6月5日(水)	
	6月19日(水)	
	7月10日(水)	
	7月24日(水)	定員になり次第締め切りさせていただきます。 (先着順)
第2期	9月4日(水)	8月7日(水)～ 9月4日(水)
	9月18日(水)	
	10月9日(水)	
	10月23日(水)	
	11月6日(水)	
	11月20日(水)	定員になり次第締め切りさせていただきます。 (先着順)

＝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/>