



令和6年度 はじめてヨガ 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取り、身体の軸となる体幹深層部の機能改善や心と身体の調和・安定を図り、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、健康・体力の保持増進を目的とする。
2. 主 催 公益財団法人 滋賀県スポーツ協会 彦根総合スポーツ公園
3. 後 援 彦根市(予定)
4. 日 時 令和6年5月～令和7年2月
毎回水曜日 年間30回 (10回×3期) 10:00～11:00

★開催日

1期: 5/8, 15, 22, 6/5, 12, 19, 7/3, 10, 17, 31
2期: 9/11, 18, 25 10/2, 9, 16, 23, 30 11/6, 13
3期: 11/20 12/4, 11, 18 1/8, 15, 22 2/5, 12, 19

5. 会 場 彦根総合スポーツ公園 (会議室他)
6. 対象・定員 一般男女 15 名
7. 指 導 者 辻 京子先生(yoga instructor)
<資格等>
全米ヨガアライアンス RYT200 修了
シニアヨガ・キッズヨガインストラクター養成講座修了
日本サップヨガ協会認定講師
FTP 認定マットピラティスベーシックインストラクター養成講座修了

8. 内 容 はじめてのヨガ

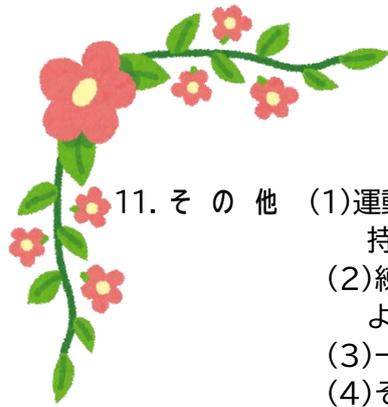
基本的なポーズなどにより、身体もココロもほぐしていただき、
どなたも気軽に安心して楽しんでいただけるクラスです。
ヨガでご自身の心と身体を繋げるだけでなく、ヨガを受講した方々がつながり、
健康・笑顔・喜びが広がるようにすすめます。

※その他、教室期間中に体成分測定「気軽にからだチェック(測定器に乗るだけ約1分30)」
を実施し、以後の健康・体力づくりに役立てていただきます。

9. 参 加 料 各期10回 8,500円(保険料含)
10. 申 込 方 法 彦根総合スポーツ公園ホームページ web 申込(先着順)
- ・ 1期:令和 6 年 4 月 10 日 (水) 9:00 ~
 - ・ 2期:令和 6 年 7 月 31 日 (水) 9:00 ~
 - ・ 3期:令和 6 年 11 月 6 日 (水) 9:00 ~



裏に続きます→



11. その他
- (1)運動のできる服装を準備してください。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、加入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、当公園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(写真等)については、個人情報保護規程に基づいて取り扱いしておりますが、事業PR及びスポーツ振興の為、事業内容等に活用させて頂く場合がございます。ご理解とご協力を宜しくお願い致します。
 - (6)悪天候や感染症の流行により予定日に開催できない場合は、別日へ延期することを原則とします。
 - (7)申込者が少人数であった場合、開催を見合わせる場合がございます。ご了承ください。

お問い合わせ

〒522-0002 彦根市松原町3028

彦根総合スポーツ公園

TEL 0749-23-4911

FAX:0749-26-3103

E-mail:hikone@bsn.or.jp

