

## 2024年度

## はじめてのヨガ 開催要項

### 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 県立スポーツ会館

### 3. 期間

2024年5月～2025年3月  
毎週金曜日 ※年間30回

|     |    |     |     |     |     |  |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|--|
| I 期 | 5月 | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 |  |
|     | 6月 | 7日  | 14日 | 21日 | 28日 |  |
|     | 7月 | 5日  | 12日 | 19日 |     |  |

※予備日は、7月19日です。

### 4. 時間

14時30分～15時30分

### 5. 会場

滋賀県立スポーツ会館(1F多目的室)

|      |     |     |     |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| II 期 | 9月  | 27日 |     |     |     |     |
|      | 10月 | 4日  | 11日 | 18日 | 25日 |     |
|      | 11月 | 1日  | 8日  | 15日 | 22日 | 29日 |
|      | 12月 | 6日  |     |     |     |     |

※予備日は、12月6日です。

### 7. 内容

身体ほぐし(ポール使用)  
三角のポーズ等～くつろぎのポーズ

|       |    |     |     |     |     |
|-------|----|-----|-----|-----|-----|
| III 期 | 1月 | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 |
|       | 2月 | 7日  | 14日 | 21日 | 28日 |
|       | 3月 | 7日  | 14日 | 21日 |     |

※予備日は、3月21日です。

### 8. 講師

田中 みどり 健康運動実践指導者  
ヨガインストラクター  
ダンスインストラクター 他

### 9. 受講料

◆11,000円 (消費税・保険料含む) 【各期(10回分)の料金です】

### 10. 申込方法

①期 間 令和6年4月13日(土)10時より電話受付のみで募集致します。  
(但し、定員になり次第締切りさせていただきます。)

②受講料は、教室の初回開催日である5月10日に徴収致します。

③一旦納入された受講料等は返金できませんのでご了承ください。

### 11. その他

○万一の傷害については、応急の処置は行いますが、その後の責任は「レクリエーション保険」によるものとさせていただきます。

○定員に満たない場合、開催を中止させていただく事があります。

※台風に伴う対応について

台風に伴い暴風警報が教室開講1時間30分前(13時15分)の時点で継続して発令されている場合は休講とさせていただきます。(振り替えて実施いたします)  
また、暴風警報が発令される恐れがある場合は、教室開講1時間30分前に実施の可否を当館ホームページに随時掲載致しますので各自ご確認ください。  
実施可否の不明な場合は、下記までお問い合わせください。

● 問い合わせ先 〒520-0037 大津市御陵町4-1  
滋賀県立スポーツ会館 TEL077-522-0301



ホームページ



Instagram

