

## 2025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

2025年5月～2026年3月  
毎週金曜日 ※年間30回

I 期	5月	9日	16日	23日	30日	
	6月	6日	13日	20日	27日	
	7月	4日	11日	18日		

### 4. 時間

14時30分～15時30分

※予備日は、7月18日です。

### 5. 会場

滋賀県立スポーツ会館(1F多目的室)

II 期	10月	10日	17日	24日	31日	
	11月	7日	14日	21日	28日	
	12月	5日	12日	19日		

### 6. 対象

一般(男・女) 12名

※予備日は、12月19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	9日	16日	23日	30日	
	2月	6日	13日	20日	27日	
	3月	6日	13日	20日		

※予備日は、3月20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】  
参加者は、初回と最終回(2回)にInBodyを無料で測定させていただきます。

### 10. 申込方法

- ①期間 令和7年4月12日(土)10時より電話受付のみで募集致します。  
(但し、定員になり次第締め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9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

○1回利用として、1,500円(消費税・保険料含む)で参加が可能です。

○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

