

# 平成31年度第1回ヨガ教室(金曜日コース)

公益財団法人呉市体育振興財団

ヨガを行うことによって短期間に交感神経の一番関係している背骨の歪を正し、体のすみずみまで血液の流れを良くし筋肉を柔軟にして老化した肉体を若返らせる効果があり、若い人はもちろん中高年の人でも、どなたにもできる健康法です。

1. 目的 (1)呼吸及び動作等により精神的集中力を身につけ、日常生活に役立たせる。  
(2)ヨガをすることにより体力の向上と健康維持増進を図る。  
(3)基礎的な技術を身につけ生涯スポーツの一つとする。

2対象・定員 18歳以上 各50名

3. 実施日時 金曜日 13:30~15:00 (12回)

コース	4月	5月	6月	7月
金曜日 コース	12日	17日	14日	5日
	19日	24日	21日	12日
	26日	31日	28日	19日

4. 場 所 オークアリーナ(武道場)

5. 参加費 4,200円

6. 指 導 者 井手畑 裕紀 指導員

7. 申 込 (1)3月1日(金)~3月10日(日)17:00までにオークアリーナ(電話 74-0909)へ。  
(2)申込みが定員を超えた時は、抽選(抽選は新規優先、重複申し込み不可とします。  
**(3)支払期間は、3月14日から3月24日までをお願いします。**  
**(4)支払期間内に、支払いのない場合は、キャンセルとなります。**

8. その他 (1)運動のできる服装を用意して下さい。  
(2)フェイスタオル、又はスポーツタオル及び大判バスタオルを用意してください。  
(3)他の参加者の迷惑となることは、十分配慮して下さい。  
(4)参加者はスポーツ傷害保険に加入しています。  
(5)納入した参加料は、払い戻しはいたしません。

問合せ先:(公財)呉市体育振興財団(オークアリーナ)

〒737-0141 呉市広大新開1-7-1

TEL(0823)74-0909