

令和6年度 第3回 ヨガ教室(火曜日コース)

(公財)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 50名

3. 実施日 火曜日 13:30～15:00 (全11回)

| | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| 10月 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | 予備日 |
| 11月 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | |
| 12月 | 10日 | 17日 | | | | 12/24 |

4. 場所 呉市総合体育館シシヨーオークアリーナ(サブアリーナ)

5. 参加費 4,400円

6. 指導者 大上 真希 指導員

7. 申込 (1) **8/23(金) ～ 9/3(火)17:00** までにシシヨーオークアリーナへ。
(2) 申込みが定員を超えた時は、抽選(新規優先)とします。
(3) 支払いは **9/9(月) ～ 9/20(金)**までに お願いします。
(4) **支払期間中手続きのない場合は、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。
(6) 申込みが少人数の場合には、教室を中止することがあります。

問合せ先:(公財)呉市体育振興財団 (シシヨーオークアリーナ)
〒737-0141 呉市広大新開1-7-1
Tel(0823)74-0909