

令和6年度 第3回 ヨガ教室(月曜日コース)

(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 月曜日 13:30~15:00 (全9回)

10月	7日	21日	28日			予備日
11月	11日	18日	25日			
12月	2日	9日	16日			12/23

4. 場所 呉市総合体育館シシヨーオークアリーナ(武道場)

5. 参加費 3,600円

6. 指導者 玉井 みゆき 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、重複申し込み不可)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) **申込期間終了後、定員に満たない教室は重複申し込み可能**
(5) **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