

# 筋調整ヨガ教室実施要項

**目 的** 市民の皆さんに気軽にスポーツに親しんでもらい、体力増進および健康維持を図るために開催するものです。

**開催日時**

**【開催日】** 4月24日  
5月 8日、15日、22日、29日  
6月 5日、19日、26日  
(全8回・水曜日)

**【開催時間】** 10時00分～11時10分(70分)

**会 場**

エイトアリーナ体育室

**内 容**

筋調整ヨガとは、全身の筋肉を調整する事で、身体の癖や歪みを安全な方法で正していく事を目的としたヨガメソッドです。

**講 師**

原嶋 久美子 氏  
NPO法人 Sivananda Yoga Vedanta Center Japan  
全米ヨガアライアンス200 (RTY200)  
シヴァナンダヨーガ ベトナム TTC 修了  
筋調整ヨガ指導者

**参加費**

4,000円(傷害保険料含む)

**対 象**

市内在住・在学・在勤の方

**募集人数**

30名(先着順) ※お子様連れでの参加はできません。

**申込方法**

参加を希望する場合は、4月3日(水)から4月15日(月)までに、参加費をご持参のうえ文化スポーツセンター窓口(9時から17時)にてお申込みください。

## 教室当日の流れ

①エイトアリーナ 体育室集合



②開校式・・・午前9時50分から行います。  
2回目以降は午前10時までに体育室に集合してください。



③レッスン開始

## 注意事項

- ①運動しやすい服装で参加してください。
- ②靴は、履きなれた運動靴（上履き）を着用してください。なお、ヨガマット（お持ちでない方はバスタオル）をお持ちください。
- ③着替えや飲物は必要に応じてご用意ください。
- ④参加費は返金できませんのでご了承ください。
- ⑤この教室において、市が撮影した写真等は、プログラム、パンフレット、募集告知、ポスター等に使用させていただく場合がありますので、予めご了承ください。
- ⑥教室開催中に、市または講師が参加続行に支障があると判断した場合、参加を中止していただく場合があります。その際は、担当の指示に従ってください。また、参加者は健康に注意し、**体調が悪い場合は無理をせず**休んでください（お休みの場合はご連絡をお願いします）。
- ⑦必要以上の金銭および貴重品は持参しないようにお願いします。一切責任を負いかねますのでご了承ください。
- ⑧天候などの関係で教室が中止となる場合がございます。また担当講師が代行となる場合がございますので予めご了承ください。

欠席、その他、問合せ連絡先

文化スポーツセンター 電話 996-5126