

甲府市体育協会ヨーガ教室開設要項

1 主 旨

健康で明るく豊かな社会生活を営むには、スポーツ活動等を通して自らの健康、体力増進を図る必要がある。

日頃、スポーツに参加する機会の少ない社会人を対象に、生涯にわたり親しめ、かつ自宅でも簡単にできるヨーガ教室を行ない、市民の健康増進を図ることを目的に開設する。

2 主 催

(公財) 甲府市体育協会

3 日 時

第1期：2019年4月26日・5月10日・17日・24日・31日・6月7日

第2期：2019年10月11日・18日・25日・11月1日・8日・15日

第3期：2019年12月6日・13日・20日・2020年1月10日・17日・24日

第4期：2020年2月7日・14日・21日・28日・3月6日・13日

(毎週金曜日 全6日間) 午後2時00分～午後3時30分

4 会 場

青葉スポーツ広場会議室

5 参 加 料

1人6,000円

6 対象者・定員

甲府市内に在住する方15名(定員になり次第締め切り)

7 指導者

上野智子先生(日本ヨーガ学会助教授)

8 申込方法

第1期：4月広報、第2期：9月広報、第3期：11月広報、第4期：1月広報

午前9時から電話(252-3824)で、甲府市体育協会へ申込み(先着順)

9 運営方法

甲府市体育協会が行う。

10 持ち物

(1) 運動ができる服装(但し、パンツはストレッチ素材のような伸縮性のあるもの、又はジヤージ。素足で行うため、パンストなど足裏を覆うものは着用不可)

(2) タオル・ヨーガマット又はバスタオル

11 参加上の注意

(1) 現在病気療養中、身体に異常のある人は参加できないこととする。

(2) 子供たちを危険から守り安心して教室に参加するため、子供連れは参加できないこととする。