

# 平成30年度 第5期 ホットヨガ教室 受講生募集案内

広々とした、床暖房がある常夏の空間でヨガを行うことで、筋肉の収縮がスムーズになり、安全に柔軟性が向上します。また、深い呼吸で心も安定し、リフレッシュすることができます。本教室を受講することで、姿勢も良くなり、身体も引き締まり、代謝もアップし、血行改善の効果もありますので、皆さんのふれあいの場、憩いの場として活用していただきますよう、皆さんの参加を心からお待ちしております。

## 1. 教室名

対象	教室名	教室No.	テーマ	曜日	時間・場所	講師
18歳以上で、心身ともに健康な方	ホットヨガ教室	①	ビューティー	火曜日	10:00~11:00 (プール開館前) プールサイドにて	中垣敦子先生 (健康運動指導士)
		②	アクティブ	水曜日		
		③	リフレッシュ	木曜日		

## 2. 目的

教室No.	曜日	テーマ	強度	目的
①	火曜日	ビューティー	★★☆	美しい姿勢を意識したポーズで、しなやかな心と身体を目指します。
②	水曜日	アクティブ	★★★	引き締め効果の高いポーズで、力強いポーズを多めに行います。
③	木曜日	リフレッシュ	★★☆	心も身体もスッキリ！、深い呼吸と共にヨガを楽しみましょう。

## 3. 日程

教室No.	曜日	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回
①	火曜日	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12
②	水曜日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13
③	木曜日	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14

## 4. 服装・持ち物

- ・ 運動のできる服装（靴を履くことはできません。プールサイドは素足で入場願います。）
- ・ 必ず、**飲み物・タオル**をご持参願います。
- ・ ヨガマットをお持ちの方はご持参下さい。（貸し出し用のヨガマットも用意しています。）

## 5. 受講料

	受講料	定員	申込方法
A	全7回受講を申し込む方 10回 <b>5,000</b> 円	各教室 <b>先着40名</b>	事前申込
B	当日受講をされる方 1回 <b>700</b> 円	7回受講会員を優先し、 各回計 <b>50名</b> まで	事前申込は不要です (当日先着順で受付)

## 6. 申込開始・申込方法

- ・ 申込み受付は、**平成30年12月4日(火) 9:30より**受付開始します。
- ・ 希望者は、**受講料**をご持参のうえ、申込用紙に必要事項を記入し、受講料を納めて下さい。
- ・ 希望者が定員に到達次第、締め切りとさせていただきますので、ご了承ください。

## 7. 参加上の注意

- ・ 教室中の傷害及び疾病については、応急手当は行いますが、その後の責任は負いません。尚、教室開催中の偶然な外来の事故の場合には普通傷害保険を適用する場合があります。
- ・ 現在、通院治療中の方は、医師の診断書(運動許可)の提出が必要です。
- ・ 妊婦の方は受講できませんのでご了承下さい。
- ・ 集団行動を守れない方は、他の受講者にご迷惑になりますのでご了承下さい。
- ・ 開講後の教室変更及び振り替え受講はできませんのでご了承下さい。
- ・ 納入していただいた受講料は原則としてお返しできませんのでご了承下さい。
- ・ 教室終了後シャワーの利用はできません。開館前の為、プール・トレーニング室の利用はできません。
- ・ 開館前清掃を行いますので、11時30分までに退館していただきますようお願いいたします。

## 8. その他

- ・ 緊急修繕及び異常な悪天候等で休講となる場合がありますのでご了承下さい。

## 9. お問い合わせ先

〒501-0534 岐阜県揖斐郡大野町大字下座倉1451-3

西濃環境整備組合屋内温水プール「ゆ〜みんな」

TEL(0585)32-4682

