

# フラックスストレッチキョガ午前教室

- ◆年齢を重ねる事で失われていく筋肉や関節の可動域を、少しでも現状維持する助けになるヨガ
- ◆短時間で身体にしっかり効かせるヨガ（効率よく）

※ 転倒しないための足づくり ※ 筋力量を増やして体力維持・脳酸素アップ！！  
 （認知症になりにくくなる。 快眠になりにやすい。）

主催： 益田運動公園

講師： 斎藤 陽子（（全米ヨガアライアンス(エクロールヨガ)認定インストラクター）  
 （シニアヨガインストラクター）

日程： 4月12日からの金曜日・全10回

時間： 10:30～11:45

場所： 益田市民体育館内 大会議室

対象： 一般

定員： 15名程度

参加料： 3,000円

（※お試し期間として、2回まで無料で体験できます。）



保険： スポーツ安全保険は、任意加入と致します。

保険料： 1,850円（64歳以下） 1,200円（65歳以上）

（教室活動中や、自宅から運動公園までの往復途中の事故等が対象となります。）

※保険に加入されない方は、各自の保険等で対応して頂く様お願い致します。

携行品： 運動のできる服装・水分・タオル・ブランケットかバスタオル

- その他： ① 活動中の画像等を当該事業の報告書・広報等に使用させていただく場合がありますのでご了承ください。又、個人情報につきましては当教室においてのみ使用させていただきます。
- ② 開設後、諸事情により参加の継続が難しくなった場合は、開催回数に応じて参加料を返金いたしますので、体育館事務室まで申し出て下さい。
- ③ 益田市民スポーツ教室に関してご意見、ご要望等（開催種目、回数、時間等）がありましたらお聞かせ下さい。

益田市民体育館 TEL 23-6283

E-mail: undou-k@iwami.or.jp

またホームページもご利用下さい <http://masuda-undoukouen.com/>

## ＜日程＞

回数	月	日	時間	会場
1	4	12	開講式 10:30～11:45	市民体育館内 大会議室
2		26	〃	
3	5	10	〃	
4		17	〃	
5		24	〃	

回数	月	日	時間	会場
6	5	31	10:30～11:45	市民体育館内 大会議室
7	6	14	〃	
8		28	〃	
9	7	12	〃	
10		19	10:30～11:45 閉講式	