

リラクゼーションストレッチヨガが午後教室

ゆっくりとした呼吸法と、無理のない簡単なポーズでリラゼーションと
 ストレス解消を目的としたヨガ。凝り固まった身体をほぐし柔軟性を高めて
 バランスの良い体を作っていきます！！

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16日からの金曜日・全10回

時間： 13:30～14:45

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： 3,300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ようお願い致します。

※保険に加入された後の保険料は返金できません。

※自主練習会の場合は保険の適用外となります。

携行品： 運動のできる服装・水分・タオル・室内履き・ヨガマット（貸出も有ります。）

その他： ① 活動に関しては3密回避や検温・手指消毒等感染防止対策をお願いします。（裏面参照）

② 開設後、コロナウイルス感染拡大により教室が中止になった場合は、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 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。

④ 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 TEL23-6283 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	16	開講式 13:30～14:45	市民体育館内 大会議室
2		23	〃	
3		30	〃	
4	5	7	〃	
5		14	〃	

回数	月	日	時間	会場
6	5	21	13:30～14:45	市民体育館内 大会議室
7		28	〃	
8	6	11	〃	
9		18	〃	
10		25	13:30～14:45 閉講式	