

# かんたん健康ヨガ教室(初級)

初めての方や、高齢者の方にも簡単に楽しめるヨガ教室です。  
美容と健康作りにチャレンジしよう!!

- 主催： 益田運動公園  
 講師： 福原 美和  
 資格： 健康運動実践指導者  
 日程： 4月14日からの水曜日・全10回  
 時間： 13:30~14:45  
 場所： 益田市民体育館内 柔剣道場  
 対象： 一般  
 定員： 20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、各自の保険等に対応して頂く様お願い致します。

※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、保険適用外です。

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(貸し出しもあります。)

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、コロナウイルスの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 Tel 23-6283

E-mail: [undou-k@iwami.or.jp](mailto:undou-k@iwami.or.jp)

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

## 《日程》

回数	月	日	時間	会場
1	4	14	開講式 13:30~14:45	市民体育館内 柔剣道場
2		21	〃	
3	5	12	〃	
4		19	〃	
5		26	〃	

回数	月	日	時間	会場
6	6	9	13:30~14:45	市民体育館内 柔剣道場
7		16	〃	
8		23	〃	
9		30	〃	
10	7	7	13:30~14:45 閉講式	