

令和5年度 教室参加者募集

健康的な疲れにくい体づくりを目指す **ピラティス** 



意識を集中させて心と体の調子を整えていく **ヨガ**

シェイプアップ・体を動かしたい方におすすめ **パワーヨガ** 

令和5年度フレッシュスポーツ教室～簡単ピラティス～

【期 日】 令和5年4月6日～令和6年3月21日 毎週木曜日 午前の部 10:00～11:00
令和5年4月4日～令和6年3月19日 毎週火曜日 夜間の部 18:30～19:30

【場 所】 石狩市B&G海洋センター アリーナ

【内 容】 呼吸に合わせてながら内側の筋肉を鍛え、体の歪みやバランスの改善をこころみるエクササイズを行います。

【定 員】 各100名 【参加料】 年間9,600円

【講 師】 午前の部 岸本 亜弥子 夜間の部 工藤 綾



令和5年度ヨガ教室 ～ハタヨガ～

【期 日】 令和5年4月4日～令和6年3月19日 毎週火曜日 午前の部 10:00～11:00
夜間の部 19:45～20:45

【場 所】 石狩市B&G海洋センター アリーナ

【内 容】 「ハ=ha」は太陽・吸う息・凝縮を表し、「タ=tha」は月・吐く息・拡大を表します。対立したものが一つに結ばれたものという意味です。調身（アーサナ）調息（呼吸法）調心（瞑想法）の三位一体の実践です。前屈系・反り系・側屈系・バランス系・捻り系など多種目のポーズを組み入れ、意識を集中させていきます。

【定 員】 各80名 【参加料】 年間9,600円

【講 師】 午前の部 岸本 亜弥子 夜間の部 工藤 綾



令和5年度パワーヨガ教室

【期 日】 令和5年4月6日～令和6年3月21日 毎週木曜日 15:15～16:15

【場 所】 石狩市B&G海洋センター2階 トレーニングルーム

【内 容】 ダイナミックなポーズを組み合わせ、呼吸と動きを調和させながら集中力を高め、心身をリフレッシュさせていきます。ヨガに比べ運動量が多くなっております。男性の方も大歓迎です。

【定 員】 35名 【参加料】 年間9,600円

【講 師】 大嶋 春香



～ 共通事項 ～

【対 象】 市内在住及び在勤の方

【持ち物】 タオル、飲み物

【申込方法】 参加申込書の提出

■申込先・問合先■

公益財団法人 石狩市体育協会 スポーツ振興グループ

住 所 石狩市花畔337番地4 (石狩市 B&G 海洋センター)

電 話 64-1220 FAX 64-1222

メール i-sports@crocus.ocn.ne.jp

ホームページ <https://ishi-taikyo.or.jp>

※「インターネット」「お電話」「FAX」「体育協会窓口」からお申し込みが可能です。教室開催中も随時申込を受け付けております。

令和5年度 フレッシュスポーツ教室開催要項

～簡単ピラティス～

1. 主 旨 市民が気軽に楽しめるピラティスを実施し、健康・体力の保持増進に努め、健康に対する意識の高揚を図るとともに、市民一人いちスポーツの推進に努める。
2. 主 催 公益財団法人 石狩市体育協会
3. 日 時 〈午前の部〉 令和5年4月6日～令和6年3月21日 毎週木曜日
10:00～11:00
〈夜間の部〉 令和5年4月4日～令和6年3月19日 毎週火曜日
18:30～19:30
※日程の詳細は裏面をご覧ください。
4. 場 所 石狩市B&G海洋センター アリーナ
5. 内 容 ピラティスの基本原則をもとに、呼吸に合わせてながら、ウォーミングアップとして行うエクササイズのほか、柔軟性の向上、体幹もしくはコアの安定、四肢をコントロール、股関節や肩関節等動かすことを目的としたエクササイズを無理のないよう行います。
6. 対 象 石狩市内在住及び在勤の方
7. 講 師 午前の部 岸本 亜弥子 夜間の部 工藤 綾
8. 定 員 各部100名
9. 参加料 年間9,600円

※1 郵便振替で振込または初回(4月4日火曜日、4月6日木曜日)に受付にて徴収致します。

郵便振替でお振込みいただく場合のお振込み手数料は、参加者ご負担とさせていただきます。

※2 原則としてお支払いいただいた参加料は返金致しません。ただし、事前に所定の休止届を受理した場合は還付(令和6年3月)致します。

10. その他 (1) タオル、飲み物をご用意下さい。
(2) ヨガ or ピラティスマットをお持ちの方は、持参してもかまいません。持っていない方は、エクササイズマットをお貸しします。
(3) 個人情報の重要性を認識し、個人情報を取り扱います。参加者へのサービス向上を目的とし、教室の案内や参加確認の連絡のために利用します。
(4) 教室中の事故については、応急処置のみ主催者にて行いますが、他は一切の責任を負えません。自己の体調管理を十分に行い、不調の時は無理をしないように注意してください。
(5) 止むを得ない事情により急遽中止となる場合がありますので、あらかじめご了承願います。

11. 申込先 公益財団法人石狩市体育協会 スポーツ振興グループ
及 び 住 所 石狩市花畔337番地4 (石狩市B&G海洋センター内)
問 合 先 電 話 64-1220 / FAX 64-1222
E-mail i-sports@crocus.ocn.ne.jp