

令和4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4年度フレッシュスポーツ教室～簡単ピラティス～

- 【期 日】 令和4年4月7日～令和5年3月23日 毎週木曜日【1部】9:15～10:15【2部】10:45～11:45
令和4年4月5日～令和5年3月28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50名 【参加料】 9,600円
- 【講 師】 午前の部 岸本 亜弥子 夜間の部 工藤 綾



令和4年度ヨガ教室～ハタヨガ～

- 【期 日】 令和4年4月5日～令和5年3月28日 毎週火曜日【1部】9:15～10:15【2部】10:45～11:45
【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50名 【参加料】 9,600円
- 【講 師】 午前の部 岸本 亜弥子 夜間の部 工藤 綾



令和4年度パワーヨガ教室

- 【期 日】 令和4年4月7日～令和5年3月23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】 20名 【参加料】 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】 マスク、タオル、飲み物【申込方法】 参加申込書の提出
※体育協会窓口またはホームページからダウンロードすることができます。はじめにお電話にて申込み下さい。

教室開催中も随時申込を受け付けております。

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策を実施し

開催致します。

■申込先・問合せ■

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

令和4年度 パワーヨガ教室開催要項

1. 主 旨 市民が気軽に楽しめるパワーヨガを実施し、健康と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 令和4年4月7日～令和5年3月23日 毎週木曜日
15:15～16:15
※日程の詳細は別紙のとおり。
4. 場 所 石狩市B&G海洋センター トレーニングルーム
5. 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。
6. 対 象 石狩市内在住及び在勤の方
7. 講 師 ヨガインストラクター 大 嶋 春 香
8. 定 員 20名
9. 参加料 9,600円
※1 郵便振替で振込または初回(4月7日木曜日)に受付にて徴収致します。ゆうちょ銀行の払込みサービスの一部改定に伴い、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。(通帳またはキャッシュカードを利用し、口座からお支払いの場合、お振込み手数料はかかりません。)
※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5年3月)致します。
10. その他
 - (1) マスク、タオル、飲み物をご用意下さい。
 - (2) ヨガ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、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) 食後は避けてください。空腹時が望ましいでしょう。
 - (6) 入浴前後30分は避け、楽な服装で行いましょう。
 - (7) 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、あらかじめご了承ください。
 - (8) 新型コロナウイルス感染拡大防止対策を実施し、開催致します。
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