

# 室蘭市体育館

## 【 yoga 教室 】

～ 呼吸を整えて、心と身体をリセット！ ～



### 開催要項

- 1 目的 正しい姿勢と正しい呼吸法を習得することにより、精神と体のバランスを整え、心身共に健康になることを目的とする。
  - 2 主催 一般財団法人 室蘭市スポーツ協会
  - 3 日時 令和3年4月～ 令和4年3月 毎週火曜日（月3回程度）  
開講日 4月6日（火）  
10時30分～12時  
※祝日・専用利用の場合はお休みになります。
  - 4 会場 室蘭市体育館 トレーニング室
  - 5 対象 成人女性
  - 6 定員 20名
  - 7 受講料 月謝 3,000円（会場使用料含む）  
月謝は月初めにお納めください。  
**※頂いた受講料の返金はしません。**
  - 8 指導内容 ・呼吸法、ヨガポーズ他
  - 9 指導者 保有資格：ワナカムヨガスクールRYT400時間修了  
ワナカムヨガスクールシニアヨガパート5修了
  - 10 申込方法 室蘭市体育館、入江陸上競技場、入江温水プール、げんき館ペトトルに備付申込書に必要事項を記入の上、**体育館**に申込みください。
  - 11 申込期間 令和3年3月2日（火）～3月16日（火）  
※定員になり次第、締め切ります。
  - 12 その他
    - ・運動しやすい服装でご参加ください
    - ・各自で水分補給物を用意してください。
    - ・ヨガマットのある方は、ご持参ください。
    - ・ハンカチ（ヨガ用のマスク作成の為）
    - ・食後すぐ又は満腹時は避けて下さい。
    - ・任意でスポーツ安全保険に加入できます。  
64才以下・・・1,850円 65才以上・・・1,200円  
(手数料¥220 かかります)
- ※ 自宅で検温をし、ソーシャルディスタンスを意識して行動をお願いします。**



- 13 問合せ先 室蘭市体育館  
一般財団法人室蘭市スポーツ協会 生涯スポーツ振興課  
〒050-0073 室蘭市宮の森町4-1-43  
TEL(0143)44-7521 FAX(0143)43-4744