



夏期 ちえりっしゅるーむ教室 開催要項



【主催】 (一財)池田みどりスポーツ財団
 【指導者】 (一財)池田みどりスポーツ財団所属インストラクター
 【開催期間】 令和8年7月6日～9月26日
 【申込方法】 **抽選申込期間 令和8年6月8日(月)～6月13日(土) 9:00～20:00**
 窓口にてお申込みください。抽選結果は、ホームページまたは館内掲示板をご確認ください。
本申込期間 令和8年6月15日(月)～6月20日(土) 9:00～20:00
 当選された方は、受講料を期間内にお支払いください。※釣銭の無いようご協力ください。
 電話及び代理での申込みはできません。
 各教室とも、申込みが5人に満たない場合は開催いたしません。

| 曜日 | 日程 | 定員 | 受講料(保険料含む) |
|--|--|------|------------|
| ☆ヨガ☆ ヨガの基本ポーズを習得して、正しい体の使い方を意識し、長期的な健康を手に入れましょう。 | | | |
| 月曜日 | 7/6～9/14(10回) ① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45 | 各14人 | 各5,000円 |
| 火曜日 | 7/7～9/15(10回) 9:30～10:30 | | 5,000円 |
| 水曜日 | 7/8～9/16(10回) ① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45 | | 各5,000円 |
| 木曜日 | 7/9～9/24(11回) ① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45 | | 各5,500円 |
| ☆リセット&リラククスヨガ☆ 穏やかな動きと呼吸で疲れを癒し深いリラックスへ。一日の終わりに心身をリセット。 | | | |
| 月曜日 | 7/6～9/14(10回) 19:00～20:00 | 14人 | 5,500円 |
| ☆メディカルヨガ☆ 運動不足や体調不良でお悩みの方、ゆったりとした呼吸と動きで体をリラックスさせましょう。 | | | |
| 火曜日 | 7/7～9/15(10回) 11:00～12:00 | 14人 | 5,000円 |
| ☆リフレッシュヨガ☆ 呼吸を深めながら気持ちよく体を動かし、動きやすい体をつくりましょう。 | | | |
| 水曜日 | 7/8～9/16(10回) 19:00～20:00 | 14人 | 5,500円 |
| ① ☆ピラティス☆ 呼吸を整えながら背骨の柔軟性を高める動きを多く取り入れ、自律神経と姿勢を整えていきましょう。 | | | |
| 火曜日 | 7/7～9/15(10回) 13:00～14:00 | 14人 | 5,500円 |
| ② ☆ヨガティス☆ ピラティスの強みとヨガの強みを合わせ、しなやかな身体づくりを目指しましょう | | | |
| 火曜日 | 7/7～9/29(10回) 14:30～15:30 | 14人 | 5,500円 |
| ☆ピラティス☆ 呼吸を整えながら背骨の柔軟性を高める動きを多く取り入れ、自律神経と姿勢を整えていきましょう。 | | | |
| 金曜日 | 7/10～9/25(11回) ① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45 | 各14人 | 各6,050円 |
| ☆週末の朝ヨガ☆ 朝のまだ硬い体をゆっくり動かし無理なくほぐし、バランスを整えた動きやすい体をつくりましょう。 | | | |
| 土曜日 | 7/11～9/26(11回) 9:30～10:30 | 14人 | 5,500円 |

7/20、8/11～8/15、9/21～9/23は教室開催はありません。

※ヨガティス 8/18は休講致します。



各教室の詳細はホームページをご確認ください。

ヨガ・ピラティス教室
ホームページ

【お問合せ】 夫婦池公園テニスコート TEL 751-1400

令和8年度 夏期ちぇりっしゅるーむ教室日程表

| 曜日 | 教室名 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 予備 |
|----|--------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 月 | ヨガ | 7/6 | 7/13 | 7/27 | 8/3 | 8/10 | 8/17 | 8/24 | 8/31 | 9/7 | 9/14 | | 9/28 |
| | リセット&リラックスヨガ | | | | | | | | | | | | |
| 火 | ヨガ/ピラティス | 7/7 | 7/14 | 7/21 | 7/28 | 8/4 | 8/18 | 8/25 | 9/1 | 9/8 | 9/15 | | 9/29 |
| | メディカルヨガ | | | | | | | | | | | | |
| | ヨガティス | 7/7 | 7/14 | 7/21 | 7/28 | 8/4 | 8/25 | 9/1 | 9/8 | 9/15 | 9/29 | | |
| 水 | ヨガ | 7/8 | 7/15 | 7/22 | 7/29 | 8/5 | 8/19 | 8/26 | 9/2 | 9/9 | 9/16 | | 9/30 |
| | リフレッシュヨガ | | | | | | | | | | | | |
| 木 | ヨガ | 7/9 | 7/16 | 7/23 | 7/30 | 8/6 | 8/20 | 8/27 | 9/3 | 9/10 | 9/17 | 9/24 | 10/1 |
| 金 | ピラティス | 7/10 | 7/17 | 7/24 | 7/31 | 8/7 | 8/21 | 8/28 | 9/4 | 9/11 | 9/18 | 9/25 | 10/2 |
| 土 | 週末の朝ヨガ | 7/11 | 7/18 | 7/25 | 8/1 | 8/8 | 8/22 | 8/29 | 9/5 | 9/12 | 9/19 | 9/26 | 10/3 |

7/20、8/11~8/15、9/21~9/23は教室開催はありません。

※ヨガティス8/18は休講致します。（予備日はありません）

教室開催中止の基準

※警報等発令時の中止基準については変更になる場合がありますのでご了承ください。

☆教室開始1時間前の時点で、警報 [洪水・暴風・暴風雪] 特別警報 [暴風・大雨・大雪・暴風雪] が解除されない時。

☆大規模災害発生時や、やむをえない理由により教室が開催できない時。

注意事項

- ① 心肺機能・関節・筋肉等で過去に治療を受けて不安のある方は、事前に医師の診察を受け、運動をしても問題ないことを確認してください。
 - ② 教室中に生じたケガ等については、応急処置以外の責任を負いません。
- ※ 教室中にケガ等をされた時は、必ずその日の内に講師もしくは窓口に申告してください。
後日申告された場合は、保険の適用ができない事もありますのでご注意ください。
- ③ 申込者の変更及び途中での受講教室の変更は出来ません。
 - ④ お客様のご都合により欠席された場合の日程変更や延長及び返金はいたしません。
 - ⑤ お子様連れでの参加はご遠慮ください。



テニスコート
ホームページ

スポーツ教室の保険加入について

教室で加入する傷害保険の主な内容は次のようになっています。

傷害保険

| | |
|----------------------|--|
| 通院（1日目～180日以内 90日限度） | （通院保険金 1,800円/日） |
| 入院（1日目～180日以内） | （入院保険金 2,800円/日） |
| 手術（1日目～180日以内 1回限度） | （① 入院中に受けた手術の種類に応じ 入院保険金日額の10倍 ② 上記①以外の手術 入院保険金日額の5倍） |
| 死亡（1日目～180日以内） | （死亡保険金 200万円） |
| 後遺障害（1日目～180日以内） | （最高200万円 後遺障害の程度による） |

※ 既往症、発生事由、その他の理由等により、保険の適用ができない場合があります。

※ 当保険は、団体保険のため保険証書等の発行はできませんのでご了承ください。