

令和7年度夫婦池公園テニスコート



春期ヨガ教室開催要項



【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

- ☆ 電話及び代理のお申込みはできません。
- ☆ 抽選結果は、HPまたは当館掲示板をご確認ください。
- ☆ 受講料は本申込み時にお支払いください。※**釣銭のないようにご協力お願いいたします**
- ☆ 各教室とも、お申込みが5人に満たない場合は開催いたしません。



新しい教室を開講します

★ディープリラクソヨガ★				お申込み期間
月曜日	穏やかな動きと呼吸法でストレスや疲れを癒し心身のバランスを整えます			抽選申込み期間 3/10(月)～ 3/15(土) 9:00～20:00 本申込み期間 3/17(月)～ 3/22(土) 9:00～20:00 各教室無料体験会を開催します 詳しくはこちら
	4/7～6/16(10回)	14人	5,500円	
	19:00～20:00			
火曜日	★ナイトヨガ★ ゆったりとした深い呼吸と共に全身の筋肉・筋膜をゆるめ自律神経を整えていきます。			
	4/1～6/17(10回)	14人	5,500円	
	19:00～20:00			
土曜日	★優しくほぐす調整ヨガ★ ゆったりとした動きで体を調整し、本来の呼吸を味わいながら無理なく柔軟性を高めます	14人	5,000円	
	4/5～6/21(10回)			
	9:30～10:30			
土曜日	★ゆったりフローヨガ★ フローヨガとは流れるような動きでポーズをつなぎ呼吸とともに心と体を調和させる	14人	5,000円	
	4/5～6/21(10回)			
	10:45～11:45			



曜日	日程	定員	受講料(保険料含む)	お申込み期間等	
★ヨガ★					
ヨガの基本ポーズを練習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	4/7～6/16(10回) ① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45	各14人	各5,000円	抽選申込み期間 3/10(月)～ 3/15(土) 9:00～20:00 本申込み期間 3/17(月)～ 3/22(土) 9:00～20:00	
火曜日	4/1～6/17(10回) ① 9:30～10:30				
水曜日	4/2～6/18(10回) ① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45				
木曜日	4/3～6/19(10回) ① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45				
金曜日	4/4～6/20(10回) 10:45～11:45				
★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	4/1～6/17(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、動きやすい体作りをしていきましょう。					
水曜日	4/2～6/18(10回) 19:00～20:00	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。					
火曜日	4/1～6/17(10回) ① 13:00～14:00 ② 14:15～15:15	各14人	各5,500円		
木曜日	4/3～6/19(10回) 19:00～20:00				
金曜日	4/4～6/20(10回) 9:30～10:30				

4月29日(火・祝)～5月10日(土)はお休み

- ☆ 体調不良を感じる時は参加をご遠慮ください。
- ☆ 動きやすい服を着用してください。
- ☆ フェイスタオル程度の長さのタオルをお持ちください。
- ☆ お子様連れはご遠慮ください。

【お問い合わせ】夫婦池公園テニスコート TEL 751-1400

令和7年度春期ヨガ教室日程表

曜日	教室名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	予備
月曜日	ヨガ ディープリラクソスヨガ	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23
火曜日	ヨガ メディカルヨガ ナイトヨガ	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24
	ピラティス	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24
水曜日	ヨガ リフレッシュヨガ	4/2	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25
木曜日	ヨガ	4/3	4/10	4/17	4/24	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26
	ピラティス	4/3	4/10	4/17	4/24	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26
金曜日	ヨガ	4/4	4/11	4/18	4/25	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
	ピラティス	4/4	4/11	4/18	4/25	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
土曜日	優しくほぐす調整ヨガ ゆったりフローヨガ	4/5	4/12	4/19	4/26	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28

4月29日(火・祝)～5月10日(土)はお休み

教室開催中止の基準

- ☆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うけて不安のある方は、医師の診察を受け運動をしても問題がないことをご確認ください。
- ② 教室中に生じたケガ等について、当館で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。
(保険内容については下表をご参照ください。)
- ③ 申込者の変更及び、途中でのクラス変更は出来ません。
- ④ お客様のご都合により欠席された場合の日程変更・延長はいたしません。
- ⑤ お子様連れはご遠慮ください。

スポーツ教室の保険加入について

スポーツ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)	
	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。
詳しくは、窓口までお問い合わせください。

※ 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。