

美upヨガ体験教室 実施要項



1. 目的 体力の維持増進、スポーツを始めるきっかけづくりや参加者
相互の交流を深めあうことを目的とする。

2. 主催 近江八幡市教育委員会

3. 開催種目 ヨガ

◇季節の変わり目、夏の疲れをとる『胃、脾経絡に働きかける経絡ヨガ』 ◇骨盤を整えるヨガ
◇股関節ゆるふわヨガ ◇肩、背中不調解消ヨガ ◇秋が深まります『肺と大腸の気の流れを良く
する経絡ヨガ』

4. 参加資格 近江八幡市内在住・在勤・在学の高校生以上【初心者大歓迎】

5. 期 日 令和8年10月13日(火)～11月17日(火) 【火曜日 計5回】

※10/13、10/20、10/27、(11/3休講)、11/10、11/17に開催します。

午後3時30分～4時45分

6. 会 場 近江八幡市立健康ふれあい公園 2階フィットネススタジオ
(近江八幡市竹町1187番地)

市広報では、【時間】午後3時～
4時15分・【会場】近江八幡市
立運動公園体育館 2階多目的
となっていますが、変更がありまし
たので、正しくはこちらの要項のと
おりとなります。

7. 定 員 15名(先着順)

8. 受講料 5,000円

9. 指導者 小松 みゆきさん(NPO法人日本予防医学療術協会認定ヨガインストラクター)

10. 申込方法 9月1日(火)～30日(水)午前9時～午後5時(土日・祝日も受付)に下記申込書に必要事項を記入し、
受講料を添えてスポーツ課(運動公園体育館内)へ申し込んでください。

11. その他
- ・事前に健康診断を受けておくなど、自己の健康管理には十分ご注意ください。
 - ・疾病傷害は、応急処置は行いますが、その後の責任は主催者加入傷害保険の適用内とします。
 - ・スポーツのできる服装で参加してください。
 - ・ヨガマット、水分をご持参ください。(ヨガマット貸し出しあり)
 - ・本申込書に記入していただいた個人情報は、教室運営にのみ使用させていただきます。他の目的には一切使用いたしません。
 - ・お問い合わせは、スポーツ課(市立運動公園体育館内)までお問い合わせください。

TEL: 33-6303 FAX: 33-3124

キ リ ト リ セ ン

美upヨガ体験教室 受講申込書

ふりがな 氏 名		年齢	
住 所	〒 —		
電話番号	() —		
ヨガの経験	全くはじめて ・ 初 級 ・ 中 級 ・ 上 級		

領収書番号

(職員が記入します) 申込受付日 令和8年 月 日 受付者 ()