

令和6年度 ヨガ教室開催要項

1. 主 旨 市民が気軽に楽しめるヨガを実施し、健康・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 石狩スポーツ育協会
3. 日 時 令和6年4月2日～令和7年3月18日 毎週火曜日
午前の部 10:00～11:00 夜間の部 19:45～20:45
※日程の詳細は裏面をご覧ください。
4. 場 所 石狩市B&G海洋センター アリーナ
5. 内 容 ハタ・ヨガを行います。
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。
6. 対 象 石狩市内在住及び在勤の方
7. 講 師 午前の部 岸 本 亜弥子 夜間の部 工 藤 綾
8. 定 員 各部80名
9. 参加料 12,000円

4月～11月(8,000円)	4月2日(火)徴収
12月～3月(4,000円)	12月3日(火)徴収

- ※1 郵便振替で振込または上記の日程で受付にて徴収致します。
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。
※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。

10. その他
- (1) 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) 運動当日の血圧が140/90mmHg以上ある場合は、エクササイズを中止していただくことがあります。(薬を服用されている方も同じ)
 - (9) 運動当日の空腹時血糖が250以上ある場合は、運動を中止していただくことがあります。
11. 申込先 公益財団法人 石狩市スポーツ協会 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
H P <https://ishikari-sport.or.jp>
担 当 岸本

令和6年度ヨガ教室・ピラティス教室（夜間の部） 日程表

【ヨガ】午前 10:00~11:00 / 夜間 19:45~20:45

【ピラティス】18:30~19:30

2024(令和6年)

4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2025(令和7年)

1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					