

～理学療法士によるメディカルヨガ～

- 目的 : 快適で調和のとれた心と身体を作るといったヨガ本来の目的に加え、医学的側面から姿勢、腸内環境等を整え、エイジレスで病気の予防にもつながるエクササイズです。活力に満ちた穏やかで前向きな気持ちの獲得をサポートします。
- 主催 : (公財)周南市体育協会
- 共催 : 周南市教育委員会(周南市学び交流プラザ)
- 主管 : メディカルフィットネスWINS
- 対象 : ヨガに興味のある方、運動がなかなか持続しない方
(未経験者、大歓迎)
- 定員 : 10～12名程度(先着順)
- 開催日 : 令和2年4月～6月 毎週火曜日 17:00 ～ 18:30
※初回:4月7日(火)
- 場所 : 学び交流プラザ 武道場
- 参加費 : 10,000円(全12回分:保険料込)
※初回受付時にまとめて徴収させていただきます。
- 指導者 : 槌田 明日香【香田整形外科 理学療法士
メディカルフィットネスWINS ヨガインストラクター】
- 準備物 : 運動の出来る服装、ヨガマット、タオル、飲み物、厚めのバスタオル(タオルケット)
※ヨガマットの貸出可、数に限りがありますので、申込時にご相談ください。
- 申込先 : 周南市学び交流プラザ事務所
〒746-0016
周南市中央町4-10
TEL : 0834-63-1188 FAX : 0834-39-6152
E-mail : manabitaikyo@iris.ocn.ne.jp
- 申込方法 : 別紙申込用紙に必要事項を記入し、上記申込先までご提出ください。
※メール及びFAXでのご提出可
- 申込期限 : 令和2年3月27日(金)
- その他 : ①運動中、万一事故が発生した場合は、応急処置は行いますが、以後は各個人にて対応をお願いいたします。
②主催者側にて保険へ加入いたします。保険内容について不足と思われる場合は各自別途ご加入ください。
※保険内容 : 1名あたり死亡220万円*入院3000円*通院2000円
※一旦納入された参加費(保険料含)は、返金できませんのでご了承ください。
③施設や天候の状況により、教室の開催日が変更になる場合があります。その際は事前にお知らせいたします。
④個人情報の保護に関する法律および関連法令を遵守し、慎重に取り扱います。
⑤大会参加者の生命又は身体の安全上、緊急の場合は、教室の連絡等の目的以外で関係機関に情報を提供する場合があります。
- 連絡先 : 公益財団法人周南市体育協会 TEL : 0834-28-8311 【砂田】
メディカルフィットネスWINS TEL : 0834-21-8181 【槌田】