

# 令和2年度 教室参加者募集

健康的な疲れにくい体づくりを目指す **ピラティス** 



意識を集中させて心と体の調子を整えていく **ヨガ**

シェイプアップ・体を動かしたい方におすすめ **パワーヨガ** 

## 令和2年度フレッシュスポーツ教室 ～簡単ピラティス～

【期 日】 午前の部 令和2年4月9日～令和3年3月25日 毎週木曜日 10:00～11:00  
夜間の部 令和2年4月7日～令和3年3月23日 毎週火曜日 18:30～19:30

【場 所】 石狩市B&G海洋センター アリーナ

【内 容】 呼吸に合わせてながら内側の筋肉を鍛え、体の歪みやバランスの改善をこころみるエクササイズを行います。

【定 員】 各100名 【参加料】 9,600円

【講 師】 午前の部 岸本 亜弥子 夜間の部 工藤 綾



## 令和2年度ヨガ教室 ～ハタヨガ～

【期 日】 令和2年4月7日～令和3年3月23日 毎週火曜日 午前の部 10:00～11:00  
夜間の部 19:45～20:45

【場 所】 石狩市B&G海洋センター アリーナ

【内 容】 「ハ=ha」は太陽・吸う息・凝縮を表し、「タ=tha」は月・吐く息・拡大を表します。対立したものが一つに結ばれたものという意味です。調身（アーサナ）調息（呼吸法）調心（瞑想法）の三位一体の実践です。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。

【定 員】 各80名 【参加料】 9,600円

【講 師】 午前の部 岸本 亜弥子 夜間の部 工藤 綾



## 令和2年度パワーヨガ教室

【期 日】 令和2年4月9日～令和3年3月25日 毎週木曜日 15:30～16:30

【場 所】 石狩市B&G海洋センター2階 トレーニングルーム

【内 容】 ダイナミックなポーズを組み合わせ、呼吸と動きを調和させながら集中力を高め、心身をリフレッシュさせていきます。ヨガに比べ運動量が多くなっております。男性の方も大歓迎です。

【定 員】 40名 【参加料】 9,600円

【講 師】 大嶋 春香



## ～ 共通事項 ～

【対 象】 市内在住及び在勤の方 【持ち物】 タオル、飲み物 【申込方法】 参加申込書の提出

※体育協会窓口またはホームページからダウンロードすることができます。はじめにお電話にて申込み下さい。

教室開催中も随時申込を受け付けております。

### ■申込先・問合せ■

公益財団法人 石狩市体育協会 スポーツ振興グループ

住 所 石狩市花畔337番地4 (石狩市 B&G 海洋センター)

電 話 64-1220 FAX 64-1222

## 令和2年度 ヨガ教室開催要項

1. 主 旨 スポーツの楽しさをヨガを通して体験し、健康・体力づくりへの意識の高揚を図るとともにスポーツの普及・振興に努める。
2. 主 催 公益財団法人 石狩市体育協会
3. 日 時 令和2年4月 7日～令和3年3月23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. 種 目 ハタ・ヨガ
6. 内 容 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。
7. 対 象 石狩市内在住及び在勤の方
8. 講 師 午前の部 ヨガインストラクター 岸 本 亜弥子  
夜間の部 ヨガインストラクター 工 藤 綾
9. 定 員 各80名
10. 参加料 9,600円  
※1 初回（4月7日）に受付にて徴収します。郵便振替を利用する場合は事前に振込願います。  
※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。ただし、事前に所定の休止届を受理した場合は還付（令和3年3月）致します。
11. 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。
12. 申込先 公益財団法人 石狩市体育協会 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](mailto:i-sports@crocus.ocn.ne.jp)

令和2年度ヨガ教室 開催日程 (予定)

4月	7日・14日・21日・28日
5月	12日・19日
6月	2日・9日・16日・23日・30日
7月	7日・14日・21日・28日
8月	4日・18日・25日
9月	1日・8日・15日・29日
10月	6日・13日・20日・27日
11月	10日・17日・24日
12月	1日・8日・15日・22日
1月	5日・12日・19日・26日
2月	2日・9日・16日
3月	2日・9日・16日・23日
合計	44回

# 令和2年度ヨガ教室

## 参加申込書（新規・継続）

この事業に参加を申し込みます。

令和 年 月 日

氏名	ふりがな	年齢	歳	性別	男 女
住所	※前回参加された方で、住所及び電話番号に変更がない場合は記載不要。 <input type="checkbox"/> 変更なし（チェックして下さい。） 〒 - TEL ( ) - <input type="checkbox"/> 午前の部（10：00～11：00） <input type="checkbox"/> 夜間の部（19:45～20:45） ※希望の時間帯に印をつけて下さい。				

## 健康調査票

健康状態 あてはまるものに ○ をつけ、必要事項を記入してください。

1. 現在、治療中の病気はありますか（1 ない 2 ある）
2. 「ある」と答えた方は： 1) その病気名 [ _____ ] 2) 薬を服用されていますか（1 いいえ 2 はい） 3) 「はい」と答えた方は、服用している薬の名前を記入してください [ _____ ] 4) かかっている病院（診療所）の名前 [ _____ ] 5) ふだん診てくれている先生の名前 [ _____ ] 6) 主治医から次のような日常生活上の活動について制限されていますか？ 制限されているものがあれば記入してください。 （具体的に： _____）
3. 過去に治療を受けた病気はありますか（1 ない 2 ある）
4. 「ある」と答えた方は： その病気名 [ _____ ]
5. 最近6ヵ月以内に 1) 心臓発作が（1 なかった 2 あった） 2) 脳卒中の発作（軽いものを含めて）が（1 あった 2 なかった） 3) 入院したことが（1 あった 2 なかった） ↳ その病気は？（ _____）

裏面にもございます

★太枠内をご記入下さい

6. お酒は飲みますか (1 はい 2 いいえ)
7. たばこは吸いますか (1 はい 2 いいえ)
8. 妊娠中ですか ※女性のみ (1 はい 2 いいえ)
9. 手足、指、関節または脊柱に機能の異常、変形はありますか (1 はい 2 いいえ)
10. 「はい」と答えた方は、具体的な症状をお書きください。

[ ]

11. 今回の教室に参加した動機は何ですか？(いくつでも可)

- |                                    |                                      |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ダイエット     | <input type="checkbox"/> 筋力の向上       |
| <input type="checkbox"/> 腰痛改善したいから | <input type="checkbox"/> 姿勢の改善       |
| <input type="checkbox"/> 膝痛改善したいから | <input type="checkbox"/> 筋肉状態の改良     |
| <input type="checkbox"/> 興味があったから  | <input type="checkbox"/> 消化の改良       |
| <input type="checkbox"/> ストレス解消    | <input type="checkbox"/> その他 [_____] |

12. この教室をどちらでお知りになりましたか？該当するものにシ点を付けて下さい。

- ラジオ  新聞  市広報  体協ニュース  インターネット  あいボード  
 知人  案内が届いた  その他 ( )

13. その他、気になる事がありましたら、何でもお書きください。

## 安全を図るために

高血圧

●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)

糖尿病

●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。

※かかりつけの医師等がおられましたら、教室に参加する旨を相談してください。

※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。