会議室

ココロとカラダをつなげる。

はじめてのヨガ教室

7月～9月コース

ヨガは運動量が多いものからリラックス重視のものまで種類が様々。松山市総合コミュニティセンターで開催しております「はじめてのヨガ教室」では、NPO法人沖ヨガ協会認定の「沖ヨガ指導者」資格を持つ講師が指導を行っております。
沖ヨガ(沖道ヨガ＝生活総合ヨガ)とは、インド発祥のヨガを日本人に合うようにアレンジしたものと言われており、一般的なヨガの分類では「ハタヨガ」といわれる種類に似ているとされています。
ゆったりとしたポーズを深い呼吸を意識して行うヨガは、肩こり・腰痛予防、姿勢改善、ストレス解消に効果があると言われています。無理なく続けて効果を実感して下さいね。

《対　象》　18才以上で運動しても健康上問題のない方（健康チェック表で健康である旨の誓約書の提出が必要となります）

《日　程》　平成29年7月5日（水）～9月6日（水）で下記の日程（9回コース）
7月　5日（水）・7月12日（水）・7月19日（水）・7月26日（水）・8月　2日（水）
8月　9日（水）・8月23日（水）・8月30日（水）・9月　6日（水）

《時　間》　9:30～10:30

《会　場》　松山市総合コミュニティセンター体育館1階会議室

《定　員》　20名（応募多数の場合は抽選になります）

《準備物》　運動できる服装、タオル、上靴、平成29年度健康チェック表兼誓約書（今年度未提出の方）
飲料水（ペットボトル等の蓋付きでお願いします）

《参加費用》　受講料/2,700円（初回受講日にお納め下さい）　施設使用料/1回300円

《申込方法》　はがきもしくは体育館・温水プールにある所定の申込用紙にご記入の上お申し込み下さい。
申込期間6月24日（土）必着。応募多数の場合は抽選となります。
〒790－0012　松山市湊町七丁目5番地

《問い合せ》　松山市総合コミュニティセンター体育館・温水プール　TEL 089－943－8188

<キリトリ>　6/24（土）締切

《はじめてのヨガ教室》申し込み　29年2期

ふりがな			
氏名			
郵便番号（〒）	－　　－		
住所			
電話番号（自宅）	－　　－	電話番号（携帯）	－　　－
生年月日（西暦）	19　　年　　月　　日	年齢	才
性別	男　・　女	どちらかに☑を	□ 新規受講　□ 継続

※裏面に教室参加にあたっての注意事項が記載されております。同意の上お申込下さい。

【注意事項】

- 平成29年度の教室に初めて参加される方は健康チェック表兼誓約書の提出が必要です。教室は運動をしても健康上問題のない方が参加できます。健康チェック表の内容をよく読んで参加初日に提出して下さい。松山市総合コミュニティセンターHP事業案内「スポーツ・フィットネス教室」からダウンロードできます。（誓約書は記入もれがないようお願いいたします。特に名簿管理上、お名前のふりがなを必ず記入していただくようお願いいたします。）
- 教室中は怪我のないよう十分注意して下さい。また応急手当は施設職員が行います。何かありましたら担当指導者にお知らせ下さい。教室中での怪我の補償については下記の金額となります。（財団加入保険・・・死亡500万円、入院3,000円、通院1,500円）
- 本申込書に記載された個人情報については教室実施に必要な諸連絡、当財団主催事業の案内のため使用させていただき、お客様の許可なく他の目的には使用いたしません。当財団では、個人情報の収集・利用・管理について、公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団個人情報保護規程に基づき適正に取り扱います。
- 主催者（公益財団法人 松山市文化・スポーツ振興財団）にて写真撮影を行い、広報として情報誌・ホームページ等に掲載する場合があります。また報道機関や主催者の許可した業者が撮影を行い、テレビ放映や新聞・雑誌・インターネット等に掲載される場合もあります。予めご了承下さい。
  ≪松山市文化・スポーツ振興財団HP ⇒ 松山市総合コミュニティセンター ⇒ カルスポトレーナーズブログ≫
- 悪天候の場合教室参加者の往復途上の安全の為教室を中止いたします。中止の案内は教室開始の2時間より前に公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団HPに掲載いたします。http://www.cul-spo.or.jp/
- 会場の都合等で急遽日程（曜日・時間）が変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

● 受講開始まで

- コースによっては抽選を行いキャンセル待ちの方もいらっしゃいます。都合で受講できなくなった場合にはお早めにご連絡下さい。
- 健康チェック表兼誓約書をチェックし、ご自身の健康状態を確認してください。誓約書には必ず本人の署名捺印、緊急時連絡者・連絡先の記入をお願いします。（誓約書は記入もれがないようお願いいたします。特に名簿管理上、お名前のふりがなを必ず記入して頂くようお願いいたします。）
- 日頃から運動に対して身体を慣らしておくことも大切です。教室開始までに少しずつ運動（遊び）を通じて身体を慣らしておきましょう。

● 受講当日

≪準備物≫

- 平成29年度健康チェック表兼誓約書(本人の署名捺印、緊急時連絡者・連絡先を記入したもの。)
- 受講料（初回のみ） ▸ 施設使用料300円（毎回必要） ▸ 運動できる服装、上靴、タオル、飲料水(ペットボトル等の蓋付きでお願いします。)

≪受付方法≫

- 体育館1階受付で教室名とお名前を言っていただき受講料（初回のみ）と施設使用料300円（毎回必要）をお支払い下さい。リストバンドをお渡しいたします。使用料は共通利用券（1,000円で1,100円分のチケット）か現金でお支払い下さい。（現金でも入場できますが共通利用券がお得です。共通利用券はコミュニティセンター駐車場料金・トレーニングルーム/卓球/バドミントン/プール個人利用・コスモシアターでご利用いただけます。）
- 初回受付時に受講料（現金）と健康チェック表兼誓約書を集めさせていただきます。体調が悪い場合はお休みしてください。初回受付は2回目以降でかまいません。

≪教室開始前≫

- 体育館受付前と温水プール受付前に貴重品専用ロッカー（100円リターン式）がございます。更衣室は体育館2階と地下1階にございます。更衣室内ロッカーは有料（50円）となります。ご了承下さい。
- 教室参加当日、トレーニングルーム（営業時間9:00～21:00）はご自由にご利用いただけます。

≪教室中≫

- 運動中は暑くなりますので、教室前から水分補給を行い、教室中もこまめな水分補給を心がけて下さい。
- 教室中に「めまい」「頭痛」「吐き気」「身体がだるい」などの症状があればすぐに運動を中止して下さい。

≪教室終了後≫

- 更衣室にシャワールームがございます。ご自由にお使い下さい。ドライヤーはプール受付にて貸し出し（無料）しております。
- お帰りの際にリストバンドを体育館1階受付にお返し下さい。

教室に関するお問合わせは TEL 089－943－8188（松山市総合コミュニティセンター体育館・温水プール）