

# 第3期午前ヨガ

～自分の体、心と向き合い、快適な身体づくりを目指す!～

ヨガ…呼吸法、アーサナ（ポーズ）免疫力の向上

ピラティス…ローラーを用いて姿勢の改善、各種筋肉の強化。

1) 日程 毎週木曜日 計10回 10:30～12:00

①10/21 ②10/28 ③11/4 ④11/11 ⑤11/18 ⑥11/25

⑦12/2 ⑧12/9 ⑨12/16 ⑩12/23 予備日1/6

2) 場所 **タピック県総ひやこんスタジアム記者室**

3) 受講料 ¥5,000 【保険料込み】

4) 定員 成人 16名 【先着順】

5) 講師 呉屋 五月 氏

【ヨガインストラクター・FRPベーシックインストラクター】

6) 受講手続き

**受付期間 10月2日（土）～ 10月15日（金）**

下記番号へお電話いただき、申し込み予約を行います。開講日初日に教室会場で

所定の受付用紙に記入と受講料のお支払いがございます。

早めにお越しくださいますよう、ご協力お願いいたします。

**※キャンセルする際は、募集期間内までにご連絡下さい。**

7) 持ってくるもの

- ・テニスボール4個（スポーツ店などで購入）
- ・長い靴下（テニスボールを入れて使用）
- ・ゴム紐（髪を結ぶ用ロング 100均に2本で販売）
- ・ヨガマット（マットは教に限りがございますがレンタルもございます。）



★受講者の方へ（留意事項）

1) 受講に際して現在持病、あるいは通院される方は、事前に医師の診断を受けてご参加ください。

2) 受講中の事故・怪我については速やかに、講師、または管理事務所までご連絡下さい。

3) 運動のできる服装で、受講をお願い致します。（運動着）

4) 申込者が少数の場合、開講を取りやめる場合がございます

※それ以外での受講料の返金は致しかねます。ご了承ください。

※教室風景の写真撮影を行います。

**※新型コロナウイルス感染防止の為、定員を減らしています。**

**また、内容が変更・中止になる場合がございます。**

**注意事項にご理解ご協力の上ご参加ください。**



～問い合わせ～

沖縄県総合運動公園

沖縄市比屋根5-3-1 総合案内センター

TEL: 098-932-5114 (9時～17時) 火曜休園日

# KENS イベント・教室

## 安全開催の為の5つのルール

withコロナ

### ①参加前の体調チェック

1、発熱症状のある方は参加できません。

(体温37.5度以上)

2、風邪症状のある方は参加できません。

3、当日会場での検温、同意書の記入。

### ②イベント・教室参加中のマスク着用

運動系のイベント・教室以外は常時マスクの着用をお願いします。

運動系のイベント・教室はプレー中以外マスクの着用をお願いします。

### ③イベント・教室参加前、途中の消毒

アルコール消毒を準備しております。

定期的な消毒をお願いします。

### ④密を避けた行動

密を避けるため、イベント・教室開催中は間隔をあけてご参加ください。

(1mできれば、2m)

### ⑤氏名、連絡先の記入

参加者で感染者が出た場合に備えて。

上記5つの事を守り、みんなで楽しく  
イベント・教室を盛り上げましょう！