

# 「アクティブヨーガ教室」

**パワーヨーガ系**

**(2019年度)**

流れるようにポーズをとる動きをベースに、いろいろなポーズをし、

メンタル面の満足感も得られます。

女性らしいしなやかな身体づくりに！初・中級！



**日時：火曜日 18:30～19:30**

**場所：光市総合体育館 サブアリーナ**

**募集人員：30名**

**参加費：2000円/月4回**

(別途年度初回のみ光市スポーツ安全会加入金100円徴収)

**準備品：動きやすい服装・タオル・水分補給用の飲料水**

※マットの貸出しあります

**申込先：光市総合体育館**

**0833-72-9100**

# 「アクティブヨーガ教室」(2019年度)

## 参加者募集 (初心者・中級者向け)

パワーヨーガ系です。  
流れるようにポーズをとる動きをベースに、いろいろなポーズをし、メンタル面の満足感も得られます。  
初・中級者対象。参加者にも好評のヨーガ教室です！

- 対 象 : 18歳以上の健康な男女
- 日 時 : 火曜日 18:30~19:30※日程については裏面に記載  
(注:空腹または、食後1時間程度で教室を受けて下さい)
- 会 場 : 光市総合体育館 サブアリーナ
- 定 員 : 約20名(先着順)
- 持 参 品 : 運動のできる服装・タオル・水分補給用の飲料水  
(飲料水はペットボトル、スクイズボトル等蓋のあるもの)
- 参 加 費 : 2000円/月4回

(※1500円/月3回、2500円/月5回の場合あり)

※別途、年度初回のみ光市スポーツ安全会会費100円を徴収します。

※毎月教室初日に体育館窓口にお支払いください。

《お願い》キャンセル待ちの方の為に、参加キャンセルの連絡は早めに

お願いいたします。**毎月教室初日の前日**までにキ

ャンセルの連絡がない場合はその月の参加費をいただきます。

(お休みされる月も参加費をいただきますのでご注意ください。)

申 込 先 : 光市総合体育館 TEL 0833-72-9100

※ 教室中の安全については配慮しますが、万一の事故の場合は光市スポーツ安全会(見舞金支給)の範囲内で対応いたします。その後の処置については、自己の責任において対処して下さい。

※ 教室中は、自己の体力に合わせて、無理のないようにして下さい。



ヨーガ教室日程表

2019/4月教室

月	火	水	木	金	土	日
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 休館日	26	27	28
29 昭和の日	30					

2019/5月教室

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6 振替休日	7★	8	9	10	11	12
13	14★	15	16	17	18	19
20	21★	22	23 休館日	24	25	26
27	28★	29	30	31		

2019/6月教室

月	火	水	木	金	土	日
					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 休館日	28	29	30

2019/7月教室

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

2019/8月教室

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

2019/9月教室

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

2019/10月教室

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

2019/11月教室

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3 文化の日
4 振替休日	5★	6	7	8	9	10
11	12★	13	14	15	16	17
18	19★	20	21	22	23 勤労感謝の日	24
25	26★	27	28 休館日	29	30	

2019/12月教室

月	火	水	木	金	土	日
						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 休館日	27	28 休館日	29 休館日
30 休館日	31 休館日					

2020/1月教室

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

2020/2月教室

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4★	5	6	7	8	9
10	11 建国記念日	12	13	14	15	16
17	18★	19	20	21	22	23 天皇誕生日
24 振替休日	25★	26	27 休館日	28	29	

2020/3月教室

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

# 「アクティブヨーガ教室」申 込 書

(2019 年度)

氏名	フリガナ	生年月日	年 月 日 ( 才 )
住所	〒		
TEL	自宅 ・ 携帯電話 ※携帯電話をお持ちの方は、必ず両方記入してください。		
ヨガ 経験	今までの、ヨーガの経験を教えてください。 ◎種類 (アクティブヨーガ・ハタヨーガ等) 『 』 ◎期間 『 』 ◎場所 『光市総合体育館 ・ その他 (  )』		

※教室中の安全には配慮しますが、万一の事故の場合は光市スポーツ安全会  
 (見舞金支給) の範囲内で対応致します。その後の処置については、自己  
 の責任において対処して下さい。

※教室中は、自己の体力に合わせて、無理のないようにして下さい。

## アンケート

Q 1 教室に期待することは何ですか？

{ }

Q 2 【H30年度参加された方】内容についての希望を教えてください。

- ① レベルUPしたい    ② レベルKEEPしたい    ③最初からやりたい  
 ④ その他 (④と答えた方は下に理由を記入してください)

{ }

Q 3 【H30年度参加された方】教室に参加しての感想は？

{ }

Q 4 その他、何かありましたらお書き下さい。

{ }

## 問 診 表

- (1) 心臓が悪いと言われたり、心電図に異常があると言われた  
ことがありますか？ はい いいえ
- (2) 高血圧症と言われたことがありますか？ はい いいえ
- (3) 糖尿病と言われたことがありますか？ はい いいえ
- (4) コレステロールまたは中性脂肪が高いと言われたことがあ  
りますか？ はい いいえ
- (5) 痛風または尿酸値が高いと言われたことがありますか？ はい いいえ
- (6) 運動中にひどい息切れが出たことがありますか？ はい いいえ
- (7) めまいが起こり、気を失ったことがありますか？ はい いいえ
- (8) タバコを吸いますか？ はい いいえ
- (9) アルコールを飲みますか？ はい いいえ
- (10) これまでに、スポーツに伴うケガ、故障の経験はありますか？ はい いいえ
- (11) 血縁者に、心臓の病気をした方がいますか？ はい いいえ
- (12) 血縁者に、高血圧の方がいますか？ はい いいえ
- (13) 血縁者に、糖尿病の方がいますか？ はい いいえ
- (14) 現在、病院で治療を受けていますか？ はい いいえ
- (15) どのような薬を処方されていますか？ ( )
- (16) これまでのスポーツ経験は？  
(種目： ( ) 才～ ( ) 才・種目： ( ) 才～ ( ) 才)
- (17) 生まれてから現在までに、何か病気をしましたか？  
( ( ) 才～ ( ) 才・ ( ) 才～ ( ) 才)
- (18) その他、気になる事があればご記入ください  
( )