

# 「かんたんヨガ教室」

(2020年度)

初心者・中級者向け。R2. 9月からスタート！

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マス。

気楽にご参加いただける教室です！

日時：水曜日 18:00～19:00

場所：光市総合体育館 会議室

講師：藤井千絵 ヨガインストラクター

募集人員：20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・マット・タオル・マスク

水分補給用の飲料水

申込先：光市総合体育館

(公財)光市スポーツ振興会

〒743-0011 光市大字光井 1941-1

0833-72-9100

※荒天候等、教室のお休み・変更は、「(公財)光市スポーツ振興会」  
のホームページ【<http://hikari-suposhin.com/>】でお知らせします。  
各個人へのご連絡はいたしません。



# 「かんたんヨガ教室」 (2020年度)

## R2. 9月からスタート！(9/2は体験会兼ねる)

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マス。

初・中級者対象。気楽にご参加いただける教室です！

- 対 象 : 18歳以上の健康な男女(※高校生については保護者同伴の場合OK)
- 日 時 : 水曜日 18:00~19:00※日程については裏面に記載
- 会 場 : 光市総合体育館 会議室
- 指 導 者 : 藤井千絵 ヨガインストラクター
- 定 員 : 約20名(先着順)
- 持 参 品 : 運動のできる服装・マット・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も、途中でやめられる場合は早めにご連絡  
をお願いいたします。毎月教室初日の前日までに連絡がない  
場合はその月の参加費をいただきます。

申 込 先 : 光市総合体育館  
(公財)光市スポーツ振興会 〒743-0011 光市大字光井 1941-1  
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（水）日程表

2020/4月

| 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 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |

2020/5月

| 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 | 28 | 29 | 30 | 31 |

2020/6月

| 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 | 28 |
| 29 | 30 |    |    |    |    |    |

2020/7月

| 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 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

2020/8月

| 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 | 28 | 29 | 30 |
| 31 |    |    |    |    |    |    |

2020/9月

| 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 |
| 28 | 29 | 30 |    |    |    |    |

2020/10月

| 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 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

2020/11月

| 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 | 28 | 29 |
| 30 |    |    |    |    |    |    |

2020/12月

| 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 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

2021/1月

| 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 | 28 | 29 | 30 | 31 |

2021/2月

| 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 | 28 |

2021/3月

| 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 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |

体験会兼ねる

# 「かんたんヨガ教室」申 込 書

|          |  |      |             |
|----------|--|------|-------------|
| 氏名       | フリガナ   | 生年月日 | 年 月 日 ( 才 ) |
|          |  |      |             |
| 住所       | 〒  |      |             |
| TEL      | 自宅 <span style="float: right;">・ 携帯電話</span><br>※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<br>経験 | 今までの、ヨーガの経験を教えてください。<br>◎種類 (アクティブヨーガ・ハタヨーガ等) 『 <span style="float: right;">』</span><br>◎期間 『 <span style="float: right;">』</span><br>◎場所 『光市総合体育館 ・ その他 ( <span style="float: right;">)』</span> |      |             |

※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 今後教室に期待することは何ですか？

Q 2 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  
( )