

県民体育館補助競技場でおこなう

ヨガ&フィットネスタイチー

参加者大募集

財団法人高知県スポーツ振興財団では、18歳以上（高校生を除く）の方々を対象に、ヨガ&フィットネスタイチー教室を開催いたします。インストラクターによる、ヨガとフィットネスタイチーのコラボレーションをお楽しみいただける教室となっています。お気軽にご参加ください。

尚、開催日等の詳細やお問い合わせ・お申し込み方法につきましては、以下をご参照下さい。

■募集内容

開催日（火曜日）		回数	定員	時間	参加料	持ち物・服装	講師
11月	17, 24	8回	30名	13:30 ～ 14:40	4,000円	♥動きやすい服装 ♥タオルなど	フィットネス インストラクター 有安 裕美
12月	1, 15, 22						
1月	12, 19, 26						

※12/8, 12/29, 1/5 は実施しません。

■お申し込み方法〔まずは、受付期間内にお電話下さい〕

受付期間	受付方法	受付時間	手続期間	注意事項
11/10 (火) ～ 11/12 (木)	先着順 電話受付 のみ 831-1166	【平日】 8:30 ～ 17:30 【土日祝】 8:30 ～ 17:30	11/10 (火) ～ 11/16 (月)	※お電話での先着受付順とし、定員を超えた場合はキャンセル待ちとなります。 （定員割れの場合は、教室初日の2日前まで受付可） ※受付終了後は、手続期間内に県民体育館管理事務所で参加料の納入と申込書の記入をお願いします。 ※健康状態に不安のある方は、あらかじめ医師の診断を受けてからお申し込みください。 ※一度納入された参加料などは原則として返金いたしません。 ■教室中の傷病に関しましては以下の対応とさせていただきます。 あらかじめご了承の上、お申し込みください。 ・ただちに応急処置を行います。その後、当方加入の傷害保険の補償範囲内で対応いたします。

■その他

- ・公共交通機関が運行を停止した場合も原則として教室を開催します。
- ・天災地変や講師の病気・事故の場合は、休講することがあります。
- ・駐車場は当教室参加者以外の利用者と共用のため、混雑時にはお車を駐車できない場合があります。
- ・土日祝日は各種スポーツ大会やイベントなどの開催が多く、駐車場が大変混雑する場合がありますので教室の手続き等でご来館の際はご注意ください。



ヨガ＝明確な起源は定かではないが、インダス文明に、起源を持つ可能性があると言われていす。モヘンジョ・ダロの遺跡からは、坐法を組み瞑想する神像、様々なポーズをとっている像が見つかっています。

タイチー＝ヨガブームに続くアジア発祥のプログラム。動作を継続的に行うことで基礎代謝を大幅に改善し痩せやすい身体を作ります。



お問い合わせ・お申し込みはこちらまで

〒780-8010 高知市棧橋通2丁目1番53号 高知県立県民体育館管理事務所内

財団法人 高知県スポーツ振興財団

ホームページ：<http://www.kochi-kenmin.org/>

TEL (088) 831-1166