

## ヨガ・フィットネスによるボディーメイク習慣化プログラム実施計画

- 1 目的 社会人年代の運動実施率向上を目指し、県民の健康増進に寄与する。ヨガ及びフィットネス初級者を対象としたDVDによる10回のプログラムをとおして、トレーニングの知識やスキルを学び、健全な心と体を創りあげる。
- 2 目標 **<ヨガ>**呼吸法・姿勢・瞑想を組み合わせることで心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得る。  
**<フィットネス>**準備体操、ストレッチ、有酸素・無酸素系種目をDVDを見ながら行うことにより、体力の向上や筋力アップ、ダイエットといった各自の目標に向かって継続して実施する。
- 3 実施内容 **<ヨガ>**呼吸法から、座り方(アーサナ)やヨガのポーズで表現しながら心と体のバランスを図る。  
**<フィットネス>**体力の向上や筋力アップ、ダイエット等各自の目標に応じたフィットネスプログラムをDVDをとおして実践。希望者には、初回と中間、最終回に体重、BMI、腹囲の測定を行い、効果をチェックする。
- 4 期日・会場 令和2年10月2日(金)～ 鳥取県立倉吉体育文化会館 会館棟研修室
- 5 参加料 10回 2,030円
- 6 定員 ヨガ・フィットネスとも各20名
- 7 実施期日 **<フィットネス>** 1回目…10月2日(金)19時～20時 以降毎週金曜日実施  
及び時間 **<ヨガ>** 1回目…10月13日(火)19時～20時 以降毎週火曜日実施

### ボディーメイク習慣化プログラム実施予定表

教室名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
フィットネス	10月2日	10月9日	10月23日	10月30日	11月6日	11月13日	11月20日	11月27日	12月4日	12月18日
ヨガ	10月13日	10月20日	10月27日	11月3日	11月10日	11月17日	11月24日	12月1日	12月8日	12月18日

- 8 参加対象者 ヨガ・フィットネスに興味がある県民一般
- 9 準備物 運動できる服装、タオル、飲み物、上履き、ヨガマット(ヨガ参加者)
- 10 募集期間 令和2年8月5日(水)～9月29日(火)
- 11 申込み方法 電話又は倉吉体育文化会館窓口にて申込み  
※参加料(2,030円)は、初回の時にお支払いいただきますが、保険料(1,850円)は少なくとも初回の1週間前までに納入願います。

12 問い合わせ先 〒682-0023

鳥取県倉吉市山根529-2  
鳥取県立倉吉体育文化会館  
☎ 0858-26-4441

HomePage



Instagram

