

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要項

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（筋トレ）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 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。火曜日 19:00~20:00

<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。

金曜日 19:00~20:00

3 実施期日

教室名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ヨガ	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20	8/3	8/10	8/17	8/24
フィットネス	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	7/30	8/6	8/13	8/20	8/27

4 参加料 参加料 2,030 円、保険料 1,850 円 他

※保険料につきましては、加入手続きの関係上、初回の 1 週間前までに納入をお願いします。(加入年度内有効)

5 定 員 ヨガ・フィットネスとも各 20 名



6 参加対象者 ヨガ・フィットネスに興味がある鳥取県民一般

7 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)

8 募集期間 令和 3 年 5 月 17 日(月)から令和 3 年 6 月 11 日(金)まで

9 申込み方法 電話又は倉吉体育文化会館窓口にて申込みください。

10 問い合わせ 〒682-0023

鳥取県倉吉市山根 529-2

鳥取県立倉吉体育文化会館

TEL 0858-26-4441

