

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 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。

3 実施期日

教室名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ヨガ	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13
フィットネス	5/7	5/14	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16

4 参加料 10回2,030円

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4月1日(月)～5月7日(金)

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
※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。

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

☎ 0858-26-4441