

令和3年度ユウケイ武道館スポーツ教室 開催要項

- 1 主 催 公益財団法人 栃木県スポーツ協会
- 2 目 的
 - ライフステージに応じたスポーツ・レクリエーション活動の推進と充実
 - (1)高齢者が取り組みやすいスポーツ・レクリエーション活動の普及・促進
 - (2)子育て中の女性が気軽にスポーツに親しめる環境づくりの促進
 - (3)働き盛り世代、子育て世代等が取り組みやすいスポーツ・レクリエーション活動の普及・啓発
 - スポーツ・レクリエーション活動を通じた健康増進
 - (1) 仲間同士で身体を動かす取組等による健康意識の向上
 - (2) 運動習慣の定着を通じた生活習慣病の発症予防の推進
- 3 期 日
 - 〔前 期〕 ①5/14(金) ②5/18(火) ③5/21(金) ④5/25(火)
 - ⑤5/28(金) ⑥6/8(火) ⑦6/11(金) ⑧6/15(火) 計8回
 - 〔後 期〕 ①11/19(金) ②11/26(金) ③11/30(火) ④12/3(金)
 - ⑤12/10(金) ⑥12/14(火) ⑦12/17(金) ⑧12/21(火) 計8回

 - 〔昼の部〕 10:00～11:00
 - 〔夜の部〕 18:30～19:30
- 4 会 場 ユウケイ武道館 第2道場 (〒321-0152 宇都宮市西川田4-1-1)
- 5 内 容
 - 【前期/昼の部】呼吸を感じる、ゆったりピラティス (HARU 先生)
 - 【前期/夜の部】オレフィット (坂内ひろみ先生)
 - 【後期/昼の部】美温活 (影山靖代先生)
 - 【後期/夜の部】バレトン (鈴木玲子先生、月井恭子先生)
- 6 参 加 料 500円/回 (傷害保険料含む)
- 7 申込方法 当日、会場での申し込み
- 8 注意事項
 - ・参加される方については、主催者側で傷害保険に加入しますが、健康に十分注意して参加してください。
 - ・慢性疾患をお持ちの方、高齢者や妊娠中の方は、予め主治医に相談してからお申し込みください。
 - ・教室開催中の貴重品取り扱いについては、参加者の責任において行ってください。
 - ・申し込み受付後の参加料については、返金できませんので予め御了承ください。
 - ・教室開催中の映像、写真、記事、記録等の掲載権は主催者に属することとなります。
 - ・新型コロナウイルス感染症の今後の感染状況やそれに伴う対応等によっては、規模の縮小や、内容の変更、教室開催中止等の可能性がありますので予め御承知おきください。