

令和 6 年度

ストレッチポール コンディショニング 実施要項

～体幹を整える～

- 趣 旨** ストレッチポールを使って、凝り固まった全身の筋肉をほぐし、身体の奥の方の筋肉を使いバランスをとることにより身体のゆがみや関節を整え、手足の動きと体幹を連動させダイナミックに動いていき、コンディショニング効果をねらう。（運動強度：★～★★）
- 主 催** 公益財団法人 滋賀県スポーツ協会 滋賀県立体育館・武道館管理センター
- 後 援** 大津市
- 日 時** 令和 6 年 4 月～令和 7 年 3 月
毎回金曜日 各期10回×3期 10:30～11:30
(10:20～ゴルフボールを使用し身体をほぐす準備運動をおこなっています)

【開催日】

1 期 4/19, 26 5/10, 5/24 6/7, 6/14, 6/21, 6/28 7/5, 7/19
2 期 9/6, 9/13, 9/20, 9/27 10/4, 10/11, 10/25 11/8, 11/15, 11/22
3 期 11/29 12/13 1/10, 1/17, 1/24 2/7, 2/14, 2/21, 2/28 ~~3/7~~ → **3/14**

- 会 場** 滋賀県立武道館 研修室 2.3

- 対象・定員** 一般男女 15 名



- 指 導 者** 中村 伊久美 先生

〈資格等〉

- ・FTP ベーシックマットピラティスインストラクター認定
- ・Jcca 日本コアコンディショニング協会認定
(ストレッチポールベーシックインストラクター認定)
- ・パーソナルリンパケアリスト資格取得

- 内 容** ストレッチポールを使用したエクササイズ

※その他、教室期間中の教室開始前に体成分測定「気軽にからだチェック(測定器に乗るだけ約 1 分 30 秒)」を実施し、以後の健康づくりに役立てていただきます。

- 参 加 料** 各期 10 回 10,000 円(税込)(保険料含む)

(裏に続きます→→→)

10. 申込方法
(先着順)

①web 申込(仮)

- ・1期:令和6年4月5日(金) 9:00~令和6年4月9日(火) 17:00
- ・2期:令和6年7月2日(火) 9:00~令和6年7月30日(火) 17:00
- ・3期:令和6年11月5日(火) 9:00~令和6年11月12日(火) 17:00

※web 申込期間の最終日翌日に結果通知がメール送信されます。

※web 申込(仮)で定員を超えた場合は、キャンセル待ちとなります。

②電話または事務所窓口での申込

- ・1期:令和6年4月11日(木) 9:00~
- ・2期:令和6年8月1日(木) 9:00~
- ・3期:令和6年11月14日(木) 9:00~

※電話および窓口での受付時間は9:00~17:00となります。(休館日をのぞく)

(各期申込初日(4/11、8/1、11/14)のみ 窓口9:00~ 電話13:00~ となります。)

11. その他

- (1)運動のできる服装をご用意ください。ストレッチポールは準備しておりますが、マイストレッチポールをお持ちの方はご持参ください。
- (2)練習中に万一事故が発生した時は、応急処置は行いますが、以後の責は、レクリエーション保険によるものとします。
- (3)一旦納入された参加料は、返金できませんのでご了承ください。
- (4)その他詳細については、武道館事務室までお問い合わせください。
- (5)当施設でのスポーツ事業の参加者情報については、個人情報保護規程に基づいて取り扱いしておりますが、事業PR及びスポーツ振興の為、事業内容等に活用させていただく場合がございます。ご理解とご協力を宜しくお願い致します。
- (6)申込者数が少ない場合は開催が中止となりますので、予めご了承ください。

問い合わせ

〒520-0801 大津市におの浜四丁目2-15

滋賀県立体育館・武道館管理センター

滋賀県立武道館 077-521-8311

