

2024年度

## はじめてのリズム運動 III期開催要項

### 1. 趣旨

ストレッチや軽い筋力トレーニングのエクササイズと楽しくリズム体操、ダンスをすることにより、基礎体力を身に付け、身体のバランス能力アップ、腰痛・肩こり解消、新陳代謝促進などの効果が期待できるレッスンを開催し、生活習慣病予防および健康・体力づくりの習慣化を図ります。

### 2. 主催

公益財団法人滋賀県スポーツ協会 県立スポーツ会館

### 3. 期間

2025年1月～3月  
毎週金曜日

### 4. 時間

13時15分～14時15分

### 5. 会場

滋賀県立スポーツ会館(1F多目的室)

日程	1月	10日	17日	24日	31日
	2月	7日	14日	21日	28日
	3月	7日	14日	21日	

※予備日は、3月21日です。

### 6. 対象

一般(男・女) 12名

### 7. 内容

身体ほぐしストレッチ  
各種ダンス  
クーリングダウン

### 8. 講師

田中 みどり 健康運動実践指導者  
ヨガインストラクター  
ダンスインストラクター 他



### 9. 受講料

◆11,000円 (消費税・保険料含む) 【1期(10回分)の料金です】

### 10. 申込方法

①期間 令和6年12月14日(土)10時より電話受付のみで募集いたします。  
(但し、定員になり次第締切りさせていただきます。)

②受講料は、教室の初回開催日である1月10日に徴収いたします。

③一旦納入された受講料等は返金できませんのでご了承ください。

※諸事情により受講料の納入が遅れてしまう場合は、必ず県立スポーツ会館、もしくは当館職員までご連絡ください。

### 11. その他

○万一の傷害については、応急の処置は行いますが、その後の責任は「レクリエーション保険」によるものとさせていただきます。

○怪我をした場合、原則個人で病院に行ってください。

○定員に満たない場合は、教室を開催しない場合があります。

※警報に伴う対応について

暴風警報が教室開講1時間30分前(12時00分)の時点で継続して発令されている場合は休講とさせていただきます。(振り替えて実施いたします)

また、暴風警報が発令される恐れがある場合は、教室開講1時間30分前に実施の可否を当館ホームページに随時掲載致しますので各自ご確認ください。

実施可否の不明な場合は、下記までお問い合わせください。



ホームページ



Instagram

● 問い合わせ先 〒520-0037 大津市御陵町4-1

滋賀県立スポーツ会館

TEL077-522-0301