

令和8年度「ヨガ」開催要項

1. 目的 県民の健康・体力づくりの場を提供する中心的な役割として、体の機能や柔軟性を高め運動の定着を推進し、もって健康寿命の延伸と生涯スポーツの推進を図る。
2. 主催 一般財団法人秋田県総合公社 県立体育館事務所
3. 期 日 水曜日開催
ゆっくりかんたんヨガ
【4月】8日 【5月】13日 【6月】10日 【7月】8日
【8月】5日 【9月】2日 【10月】7日 【11月】11日
【12月】2日 【1月】13日 【2月】3日 【3月】10日
- パワーヨガ
【4月】15日 【5月】20日 【6月】17日 【7月】15日
【8月】19日 【9月】9日 【10月】14日 【11月】18日
【12月】9日 【1月】20日 【2月】17日 【3月】17日
- ルーシーダットン
【4月】22日 【5月】27日 【6月】24日 【7月】22日
【8月】26日 【9月】16日 【10月】28日 【11月】25日
【12月】16日 【1月】27日 【2月】24日 【3月】24日
- ※日程は都合により変更となる場合があります。
4. 時 間 13:30～14:30 (受付開始13:10)
5. 会 場 県立体育館
6. 内 容 ゆっくりかんたんヨガ
難しいポーズなし。ヨガの基本的な動きで体の機能性、柔軟性を高めます。
心身ともにリラックス効果が得られます。
- パワーヨガ
ダイナミックなポーズや少しきついポーズの動きを入れた現代人のライフスタイルに合わせたヨガ。
- ルーシーダットン
タイに古くから伝わる日本のラジオ体操のような伝統的な健康法。
7. 定 員 各回 12名
※はじめに会員登録していただきます。登録した方のみ参加が可能です。
8. 指 導 三浦みつ枝(タイ式ヨガ ルーシーダットン インストラクター)
9. 参 加 費 1回 800円 (ヨガマット貸出別途50円)

10. 申し込み (1) 申し込み期間
随時

(2) 申し込み方法

この開催要項の記載内容をご了承のうえ、次の要領にて会員登録を行ってください。

- ① 当事務所からの返信が届くよう、「kt-sanka@akisouko.com」の受信許可設定をしてください。(kt と sanko の間はハイフンです)
- ② 右の QR コードまたは、県立体育館のホームページから登録フォームへ進み、必要事項を入力のうえ送信してください。
- ③ 折り返し、申し込みを受付した旨、返信があります。



この折り返しメールが届かない場合、次のような原因が考えられます。

- ・入力したメールアドレスに誤りがある
- ・「kt-sanka@akisouko.com」が受信許可設定になっていない

これらをご確認いただき、再度入力、送信してください。

(3) 申込み上の注意

○入力内容に不明な点がある場合は当事務所から確認の電話を差し上げます。

11. その他 ○服装、持ち物等について

- ・服装：運動しやすい服装
- ・持ち物：水分補給用の飲料水、タオル、ヨガマット（お持ちの方）
(貸し出し用ヨガマット 50円)

○傷害保険は、事業開催中の事故等のみが対象となります。万が一事故が発生した場合、主催者は傷害保険に加入している範囲外の責任は負いません。

12. お問い合わせ 一般財団法人秋田県総合公社 県立体育館事務所
電話 018-862-3782