

「初めてのヨガ」教室

受講のみなさまへ

呼吸に合わせて体を気持ちよく動かし、体の声に耳を傾けて、日常生活の何気ないクセで作られた体と心のゆがみ・こり・痛みを和らげ、心身のバランスを整えましょう。

回	開催日	時間	内容
1	7月 2日 (木)	15:15~16:15	呼吸とポーズの連動・背骨の動き①
2	9日 (木)	15:15~16:15	呼吸とポーズの連動・背骨の動き②
3	16日 (木)	15:15~16:15	下半身強化ポーズ・体力アップ①
4	23日 (木)	15:15~16:15	下半身強化ポーズ・体力アップ②
5	30日 (木)	15:15~16:15	ゆがみ調整ポーズ・バランス①
6	8月 6日 (木)	15:15~16:15	ゆがみ調整ポーズ・バランス②
7	13日 (木)	15:15~16:15	体幹強化・姿勢改善①
8	20日 (木)	15:15~16:15	体幹強化・姿勢改善②
9	27日 (木)	15:15~16:15	やさしい太陽礼拝①
10	9月 3日 (木)	15:15~16:15	やさしい太陽礼拝②

講師；湘南サイズヨガスタジオ 久保 明見

- 毎回ご用意いただくもの
(1) 運動できる服装、タオル、飲み物、マット(お持ちの方)、室内専用シューズ(移動用)
- 毎回の受付
(1) 開講時間の**15分前**から受け付けます。
(2) 1階の事務所前に「出席簿」が置いてあります。出席印を押してから**2階軽運動室**にお入りください。
- 体の調子が悪いときは無理をしないでください。また、受講中に体の調子が悪くなったときは、すぐに中止して講師にお知らせください。**万一事故が起きたときは、応急措置と傷害保険の手続きを除いて責任を負いかねますので、無理をせずケガのないように十分ご注意ください。**
- 次の事故が起きたときは、受講者保険の対象となりますので、1階事務室までお知らせください。
(1) 受講中に起きた事故
(2) 教室参加のため、自宅と会場を通常の経路で往復中に起きた事故
- 盗難防止のため、必ずロッカー（無料）をご利用ください。
- 次の場合、教室は変更または中止いたします。
(1) 暴風警報等発令中、または教室開始の2時間前までに暴風警報等が解除されなかった場合。
(2) 震災・事故、その他教室の開催が困難な特別の事情がある場合。
- お申し込み後は、原則として本教室の申し込み契約を解除、または納入された受講料等はお返しできません。（詳しくは窓口までお尋ねください。）
- 駐車場の数が限られていますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

・水分補給は各自で行い、ご自分の体調に合わせてご参加ください。

● 傷害補償制度のおしらせ

補償内容

給付金	死亡・後遺障害	最高 500 万円
	入院 (180 日限度)	1 日につき 4,000 円
	通院 (90 日限度)	1 日につき 2,000 円

留意事項

- ・ 対象となる傷病（傷害または特定疾病）は、当センターの教室・行事に参加中（当センターと自宅との通常の経路の往復中を含む）に被った傷病、並びに傷病に起因する後遺障害及び死亡が対象になります。ただし、特定疾病の場合は、給付金が10分の1となります。
- ・ 前年の4月1日以降に、医師の治療や服薬をした疾病と因果関係にある疾病は、給付対象外となります。
- ・ 入院・通院とも医療費の実費ではなく、1日につき定額給付金が支払われます。また、治療として手術を受けた場合は、その種類に応じて、1回に限り手術給付金が支払われます。
- ・ マッサージによる施術は原則として支払の対象にはなりません。
- ・ 事故にあわれた方は、ご連絡が遅れると給付金が支払われない場合がありますので、速やかに担当者にご連絡ください。
- ・ その他、詳細については、事務室でお尋ねください。