

令和 8 年度

新規教室：背骨コンディショニング教室

1 教室の開講にあたって
県民の健康保持・増進を図るため、スポーツ教室を開講します。

2 対象区分・内容
区分：成人女性

教室名	内容	募集期間	実施期間	曜日	定員	場所	時間
背骨 コンディショ ニング	仙骨枕というアイテムを使用し、背骨のゆがみやズレを体操・筋力トレーニング・矯正などで整え、神経の通りを改善して不調の軽減や予防を目指すコンディショニング教室です。	9/2 (定員に達し 次第締め切り)	10/7～ 1/13 (予備日含む)	水	14名 (定員に達し 次第締め切り)	会議室	14:30～ 16:30

3 女性の為のやさしいヨガ入門教室の日程

10月							11月							12月							1月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5					1	2	
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30
																					31						

実施日

予備日

4 教室の概要について
(1) 講師は、水口幸子先生です。
(2) 全8回のコースです。
(3) 天候等都合により日程を変更する場合があります。
※悪天候での延期決定や急な休講などの連絡はすべてショートメールで行います。電話連絡は致しません。
(4) その他、開講する教室の概要については、下記の事務所までお問い合わせ下さい。

5 申し込みについて
(1) 受付時間 9:00～20:00（火曜日は定休日です）
(2) 65歳以上の方は申し込み時に年齢確認ができる証明証を提示して下さい。
(3) 所定の申込用紙に記名のうえ受講料(保険料込み)を添えて、直接、沖縄県立武道館受付にお申し込み下さい。
(電話での申込み受付は行いません) ※申込後の受講料は返金出来ません。
(4) 開講を取りやめた場合のみ、返金を行います。

6 受講料について
・大人 7,000円 ・シルバー（65歳以上） 5,500円 （保険料込み※通院1日2,000円）

7 受講者の留意事項
(1) 受講に際して現在持病、あるいは通院されている方は事前に医師の診断を受けて下さい。
(2) 運動にふさわしい服装で受講して下さい。
(3) 申込者が半数に満たない場合は開講を取りやめます。
(4) 携行品 ー 運動着、ヨガマット、バスタオル、長めのフェイスタオル、飲み物

ポスター、チラシ等に使用する為の写真を教室中に撮影する場合がございます。

8 連絡先
奥武山公園運営管理事務所（奥武山町52）県立武道館内

電話 098-858-2700
URL <http://ounoyama.jp>