



「県立弓道場」の朝ヨガで、<sup>カラダ</sup>BODYリフレッシュ!!

もーにんぐヨガ×Sintex

インストラクター：森 尚子

参加者大募集

※Sintexとは「背骨統合エクササイズ」の事  
体幹力を高め、しなやかで若々しい背骨の動きを取り戻すための全身連動エクササイズです。

初心者の方でも無理なく行えます！

女性だけでなく男性の方もお気軽にご参加ください！

令和5年1月11日～令和5年3月1日

水曜日 全8回

9:00～10:10

開催場所：県立弓道場 2F 大会議室

## ★ひきしめ&リラックス!!★

深い呼吸で行うヨガは、自律神経を整えることで心身のストレスを軽減します。朝のヨガでゆるやかに柔軟性を高めながら、姿勢の改善や筋力づくり(インナーマッスルを鍛えることで太りにくい体づくり)を行いましょ。

ヨガで有酸素運動を行った後は、背骨の調律エクササイズ「Sintex®~Tone~」で睡眠効果を高める体づくりへと向かいます。(効果には個人差があります)

- 開催日時 : 令和5年 1月/11、18、25日 2月/1、8、15、22日 3月/1日  
水曜日(全8回) 9:00~10:10 ●初回 1/11(水)は8:30より受付を行います。
- 開催場所 : 高知県立弓道場 (2F)大会議室 定員 : 15名18歳以上(高校生を除く)
- 参加費 : 4,800円 講師 : 森 尚子
- 申込期間 : 12/20(火)~12/27(火) 9:00~20:30
- 申込方法 : 受付期間内にお電話でお申し込みください。
- TEL : 088-804-3310(先着順)
- \*定員に満たない場合は申込期間の延長もございます。お問い合わせください。
- 主催 : 公益財団法人 高知県スポーツ振興財団
- 持ち物 ・ジャージなどの動きやすい服装、 ・タオル・水分補給用の飲み物など。
- 弓道場内に男女更衣室がございます。(シャワーはございません)

### ★注意事項・その他

- お子様連れでのご参加はご遠慮ください。
  - 貴重品は控室などに置かず、必ず各自で管理してください。
  - ケガや事故防止のため、講師の指示には従ってください。
  - 体の異変を感じたときは無理をせず、直ちに講師までお申し出ください。
  - 弓道場の駐車場は狭く、状況によっては駐車できない場合もあります。
  - 教室開催中に発生した傷病等につきましては、応急処置の後、当方加入の傷害保険保障範囲内で対処します。
  - 健康に不安のある方は、予め医師の診断を受けてからご参加ください。
  - 災害や講師の病気等の場合は、中止することがあります。
- ※体験イベント中は、新聞記事、テレビ、当財団ホームページや広報冊子への掲載のため、写真・映像の撮影を行いますので、ご了承ください。

### \*新型コロナウイルス拡散予防対策の為のお願い\*

- 必ずマスクご持参の上、ご来館ください。
- 教室当日は、事前にご自宅で体温測定をして、平熱を確認の上でご来館をお願いします。
- 来館時には当館の用意する健康チェックシートへのご記入をお願いします。

<お問合せ・お申込みはこちらまで>

高知県立弓道場 (公益財団法人 高知県スポーツ振興財団)

〒780-0071 高知市高埜12番1号

TEL : (088) 804-3310

ホームページ : <http://www.kochi-kyudo.org>

