

令和6年度 総合体育館『^{らく}楽らクラブ』実施要項

この事業は、「いつでも」「どれでも」「誰でも」参加できる初心者向けの教室です。

教室名	曜日	時間	対象	内容	強度	場所
いきいき体操	月・水・金	10:00～11:10	おおむね60歳以上の健康な方	リズム体操やストレッチ、練功十八法などの健康体操を行います。	★	第一体育室
太極拳	月	10:00～11:00	高校生相当以上の健康な方	ゆっくりとした動きで、筋力アップやバランス感覚を養います。	★	第二体育室
すっきりヨガ	水	10:00～11:10		さまざまなポーズをとり、心と体を整えながら行う運動です。	★	第二・三体育室
ゆったりヨガ	金	14:00～15:10		さまざまなポーズをとり、心と体を整えながら行う運動です。	★	第三体育室

※ 休館日や大会などで休講となる場合があります。開催日は必ず年間予定表をご確認ください。

※ 対象は高校生相当以上の健康な方です。

(いきいき体操は、おおむね60歳以上の方が対象ですが、体力に自信のない方も参加は可能です)

【登録について】

- ① 登録料は、市内200円(市外400円)です。
- ② 登録の有効期限は、**令和7年3月31日**までです。

【教室に参加する場合】

- ① 参加当日は、券売機で『**楽らクラブ**』のチケットを購入し、受付にて登録証と一緒にスタッフへお渡しください。

※市内200円(市外400円)です。

(1人、1教室、1回のみ体験参加ができます。参加希望の方は、当日受付にてお申し込みください)

- ③ 定員になりましたら、締め切らせていただきます。
- ④ 準備運動終了以降からの入室は危険が伴います。また皆様のご迷惑となるため、**開始15分以降からの参加はできません。**
- ④ 教室終了後は、受付でご自身の登録証を忘れずにお持ち帰りください。

【持ち物】

登録証・運動できる服装・室内用シューズ・飲み物・タオル・バスタオルまたはヨガマット

- ① 室内シューズは、底が平らな紐靴が適しています。スリッパやバレエシューズでは参加できません。
- ② ヨーガと太極拳は素足で行います。素足に抵抗のある方は、なるべく素足に近い物をご用意ください。
- ③ 服装は、汗の吸収が良く伸縮性のあるものをご用意ください。
- ④ 横になってストレッチを行うことがあります。バスタオルまたはヨガマットをご用意ください。

【注意・お願い】

- ① お子様を連れての参加は、ご遠慮ください。
- ② 教室には様々な年齢、体力の方が参加します。他人と張り合わずご自身のペースで参加しましょう。
- ③ 全ての教室は、医師から運動を許可されている健康な方が対象です。持病のある方や体調の優れない方は、必ず事前に指導者へお申し出ください。
- ④ 教室中の事故や怪我であっても、次のような場合は参加者の自己責任となります。予めご了承ください。
(持病が起因する場合、指導内容に関連しない場合、申告が1ヶ月以上経過している場合、災害が原因の場合、腰痛やむち打ち症など医学的他覚所見のない場合、その他指導者の指示に従っていただけなかった場合)