

# 令和7年度佐久市スポーツ教室 「ヨガ(昼間) 教室」 開催要項

佐久市スポーツ教室は、初心者のための教室となっております。  
「新しいスポーツに挑戦したい」・「運動不足が気になる」など、様々な方に参加していただき、  
スポーツをはじめるきっかけづくりや、スポーツに親しんでいただくことを目的として開催しております。

1 主催 佐久市教育委員会

2 共催 (特非)佐久市スポーツ協会

3 開講日  
(全10回)

回数	月日	曜日	回数	月日	曜日
1	5月15日	木	6	7月17日	木
2	5月29日	木	7	7月31日	木
3	6月5日	木	8	8月7日	木
4	6月19日	木	9	8月21日	木
5	7月3日	木	10	9月4日	木

4 時間 午前10時00分～午前11時30分

5 場所 東会館(会議室1, 2)

6 講師 臼田 貴子 先生

7 参加資格 一般(18歳以上)

8 定員 30名

9 参加料 1,500円(傷害保険料含む)

10 申込期限 ①市内在住、初めて参加の方:4月2日(水)～4月18日(金)  
②市内在住、参加したことのある方:4月21日(月)～4月30日(水)  
③市外在住の方:上記期間で定員に満たしていない場合申込を受け付けますので、  
5月1日(木)～5月12日(月)の間にスポーツ協会までお問い合わせください。  
\*申込期間内でも定員になり次第締め切ります。土日祝日は受付できません。  
\*電話での申し込みはできません。

11 申込先 佐久市総合体育館内(特非)佐久市スポーツ協会  
\*受付時間:午前8時30分～午後7時

12 持ち物 ヨガマット、タオル

13 その他 裏面にある記載内容(誓約事項や注意事項)を十分確認いただいてから、  
「参加申込書兼同意書」を記入ください。

領 収 書	
様	
金 1,500 円	
ただし、令和7年度佐久市スポーツ教室「 ヨガ(昼間) 教室 」参加料として	
(特非)佐久市スポーツ協会	領 収 印

## 「 ヨガ(昼間) 教室 」参加申込書兼同意書

住所			
ふりがな			
氏名			
年齢	歳	性別	男 ・ 女
電話番号 (日中つながる番号)			
以前本教室に参加したことがある	はい ・ いいえ		
ヨガマットの貸出(初めて参加の方対象)	必要 ・ 不要		

## 誓約事項

- 新型コロナウイルス感染症の対応について  
※今後の国、県、市の対応状況等により、変更になる可能性があります。
- ・マスクの着用は、個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断を基本とします。
- ・体調管理については、参加者ご自身により確認をお願いします。  
また、発熱や体調不良等がある場合は参加を見合わせてください。

## 注意事項

- 佐久市スポーツ教室は、初心者のための教室です。
- 申込後の参加料については、いかなる場合も返金はできません。
- 怪我、事故等の対応については、主催者が加入する保険の範囲内のみとし、感染症は補償に含まれません。  
また、その他一切の責任は負いません。
- 熱中症対策として必ず飲料水をご持参ください。

【お願い】\*参加料のお支払いは、お釣りの無いようご用意いただければ幸いです。

「スポーツ教室」に関する問合せ先 (特非)佐久市スポーツ協会 ☎0267-88-6123