

## 令和7年度『コアパワーヨガ体験教室』開催要項

- 1 目的 アスリート、一般の方のパフォーマンス向上だけでなく、リハビリテーションとしても活用できる運動を通して、参加者同士の交流を深める事を目的とする。
- 2 主催 別海町総合スポーツセンター（指定管理者 別海町地域振興財団）
- 3 講師 川村 恭子 氏  
CorePowerYoga CPY® E.M.I 認定インストラクター  
（フィットネスインストラクター、エアロビクス指導歴 30 年超）
- 4 日程 令和7年5月13日、20日、6月3日、17日  
19：00～20：00 全4回
- 5 会場 別海町町民温水プール多目的室
- 6 内容 コアパワーヨガ CPY®とは、スポーツ医科学に基づき、機能解剖学・運動力学・バイオメカニクス・キネシオロジーを重視した、身体機能の改善を目的とする、38 ポーズから構成されているコンディショニングトレーニング。
- 7 対象 **15名**（別海町民の方優先）  
※定員になり次第受付を終了します。
- 8 参加料 1回 500円  
※参加料とは別に施設使用料もお支払いください。
- 9 持ち物 ヨガマット（レンタル有）、汗ふきタオル、水分補給用飲物
- 10 申込方法 下記へTel、Fax、メール、公式LINE  
申込場所：別海町総合スポーツセンター  
担 当：菅原  
電話番号：0153-75-2882  
Fax 番号：0153-75-0418  
メー ル：sports@betsukai-pf.or.jp



※申し込み締め切りは令和7年5月12日（月）まで