

(振興事業)

令和6年度「やさしいパワーヨガ」(1) 開催要項

趣 旨 現代において世界中で親しまれているヨガに筋力トレーニングやストレッチの要素を取り入れた「パワーヨガ」に接する機会を提供し、日常的なスポーツ活動を推進して市民の健康及び体力の保持・増進を図ることを目的とする。

主 催 田辺中央体育館（有料公園施設等指定管理者）

日 程 全5回

月	日	曜 日	時 間
9	6	金	9：10～10：10
	13		
	20		
	27		
10	4		

場 所 田辺中央体育館 第1会議室

内 容 初めての人でも取り組みやすいように体をほぐすことから始め、徐々に基本のポーズに挑戦していく。ゆったりとしたリズムの音楽をバックに体を動かしながら、筋力を強化し身体のバランスを整えるエクササイズ。

講 師 ヘンプヒル 千恵 氏
(全米ヨガアライアンス 200H マタニティヨガ・陰ヨガリストラティブヨガ認定)

対 象 市内在住・通勤、通学者で15歳以上の人(中学生を除く)

定 員 20人(定員を超えた場合、抽選を行うことがある。)

受 講 料 3,000円

申込方法 8月29日(木)まで
1. ホームページの申込フォームから申し込み。(https://kyotanabe-gym.jp)
2. 直接来館し申し込み。(はがき持参)

そ の 他 ・受講料は第1回目に体育館受付窓口で徴収。
(一旦納入された受講料は返金しない。)
・運動できる服装とスポーツタオル、水分補給用の飲み物が必要。
・受講者が少数の場合は教室の開催を中止することがある。
・駐車場には限りがあるため、乗り合わせや公共交通機関を利用。

問 合 先 田辺中央体育館（有料公園施設等指定管理者）
電話 (0774) 62-1501 FAX (0774) 62-1534
〒610-0331 京都府京田辺市田辺丸山19番地
MAIL sec@kyotanabe-gym.jp