

(自主事業)

令和6年度「チェアヨガと呼吸法」(2) 開催要項

趣 旨 基本的な呼吸法を学び、基礎体力や筋力を養うやさしいヨガのポーズを椅子に座った状態で練習し、運動不足の解消、ストレス解消を目的とする。

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
1 1	1 1	月	9 : 1 0 ~ 1 0 : 1 0
	1 8		
	2 5		

場 所 田辺中央体育館 第1会議室

内 容 基本的な呼吸法と基礎体力を養う簡単なヨガポーズを椅子に座った状態で練習します。全3回のコースを通して、普段からご自身で体調を整える基本的な力を養います。

講 師 小上 陽子 氏
(ヨガスタジオ TAMISA 代表 TriYoga Basics, Level1, Level2 講師
全米ヨガアライアンス 200H)

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 1,800円

申込方法 11月3日(日)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