

(振興事業)

## 令和6年度「陰陽（インヤン）ヨガ」（2）開催要項

趣 旨 筋肉、関節の柔軟性を高め、体幹を鍛え、身体の深部の緊張をほぐすことを目的とし、陰陽取り入れて、身体の柔軟性だけではなく、感情面や精神面にも働きかける。呼吸ひとつで姿勢や意識が変わっていくことを体感する。

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
11	25	月	19:30~20:30
12	2		
	9		
	16		
	23		

場 所 田辺中央体育館 第1会議室

内 容 陰ヨガでは、静かにリラックスすることで関節の柔軟性を養います。  
陽ヨガでは、呼吸と動きを合わせて筋肉を使って体幹を鍛えます。

講 師 伊藤 淑恵 氏（全米ヨガアライアンス 200H 陰ヨガ指導者養成講座認定）

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 11月17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