

(自主事業)

令和6年度「からだリメイクレッスン」(1) 開催要項

趣 旨 参加者の心身の健康保持・増進及び運動に取り組むきっかけを作り、健康寿命を延ばすことを目的とする。

主 催 田辺中央体育館（有料公園施設等指定管理者）

日 程 全4回

月	日	曜 日	時 間
4	1	月	10:00~11:30
	8		
	15		
	22		

場 所 田辺中央体育館 第1会議室

内 容 血流を良くして、からだを整えていく優しいプログラム。
冷え、むくみ改善に効果的なヨガストレッチ。体幹を鍛えて美しい姿勢に導きます。

講 師 松田 優子 氏
健康サポートスタジオインストラクター セルフケアサポーター
一般社団法人日本能力教育促進協会 ヨガインストラクター

対 象 市内在住・通勤、通学者で20歳以上の女性

定 員 30人（定員を超えた場合、抽選を行うことがある。）

受 講 料 2,000円

申込方法 3月24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。

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。）
- ・動きやすい服装とフェイスタオル（ストレッチ時に使用）、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