

(自主事業)

令和6年度「からだリメイク」開催要項
～中高年のためのゆったりまったり体操～

趣 旨 普段から運動が苦手な人にリラックスしながらからだを整えて、からだを動かす習慣を身に付け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4回

月	日	曜 日	時 間
3	3	月	13:30~15:00
	10		
	17		
	24		

場 所 田辺中央体育館 第1会議室

内 容 からだが硬くても、初めての方でも大丈夫。ゆったり緩めて、まったりレッスンで美しい姿勢に導きます。簡単でスキマ時間にできる健康法。

講 師 松田 優子 氏 健康サポートスタジオ 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 市内在住の中高年の女性

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 2月23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。）
- ・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