

(自主事業)

令和6年度「ベリーダンス」のワークショップ開催要項

趣 旨 首・肩・胸・お腹・腰など、体の各部分を個々に動かす動きが特徴的なベリーダンスは、女性の曲線美を表現する動きでインナーマッスルを主に使うため女性らしいボディラインと基礎代謝を高め、脂肪燃焼効果を目的とする。

主 催 田辺中央体育館（有料公園施設等指定管理者）

日 程 全8回

| 月 | 日 | 曜 日 | 時 間 |
|----|----|-----|-------------|
| 8 | 7 | 水 | 13:15~14:45 |
| 9 | 4 | | |
| 10 | 2 | | |
| 11 | 6 | | |
| 12 | 4 | | |
| 1 | 29 | | |
| 2 | 5 | | |
| 3 | 5 | | |

場 所 田辺中央体育館 第1会議室

内 容 初めての人も楽しめる体験型ワークショップ。今女性に人気急増中のベリーダンスを気軽な服装で楽しんでいただきます。

講 師 Naary Belly Dance School 講師 Naary（成松 比呂子）氏
FTP マットピラティスベーシックプラスインストラクター

対 象 市内在住・通勤、通学者で15歳以上の女性の方（中学生を除く）

定 員 各日24人（定員を超えた場合、抽選を行うことがある。）

受 講 料 各日750円

申込方法 それぞれ開催日8日前まで

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

- ・受講料は毎回当日、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。）
- ・動きやすい服装と屋内シューズ、スポーツタオル、水分補給用の飲み物。
- ・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