

(振興事業)

## 令和6年度「ヨガと瞑想」(1) 開催要項

趣 旨 ヨガが心身に与えるポジティブな影響を学び、内観を深める練習をします。基礎体力の向上、姿勢改善、ストレス発散にも効果的です。集中力を養います。

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
9	5	木	19:30~20:30
	12		
	19		
	26		
10	3		

場 所 田辺中央体育館 第1会議室

内 容 基本的な呼吸法と様々なヨガのポーズを練習し、そのポーズがどのように心身に作用しているかを観察する練習を行います。また、一定時間の瞑想を行い、静かに内観することで得られる心地よいリラックスを体感します。

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 3,000円

申込方法 8月29日(木)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