

(自主事業)

## 令和6年度「チェアヨガと呼吸法」(2) 開催要項

- 趣 旨 基本的な呼吸法を学び、基礎体力や筋力を養うやさしいヨガのポーズを椅子に座った状態で練習し、運動不足の解消、ストレス解消を目的とする。
- 主 催 田辺中央体育館（有料公園施設等指定管理者）
- 日 程 全3回

月	日	曜日	時 間
11	11	月	9:10~10:10
	18		
	25		

- 場 所 田辺中央体育館 第1会議室
- 内 容 基本的な呼吸法と基礎体力を養う簡単なヨガポーズを椅子に座った状態で練習します。全3回のコースを通して、普段からご自身で体調を整える基本的な力を養います。
- 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 1,800円
- 申込方法 11月3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