

(振興事業)

## 令和6年度「やさしいパワーヨガ」(1) 開催要項

- 趣 旨 現代において世界中で親しまれているヨガに筋力トレーニングやストレッチの要素を取り入れた「パワーヨガ」に接する機会を提供し、日常的なスポーツ活動を推進して市民の健康及び体力の保持・増進を図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        |
|----|----|-----|------------|
| 9  | 6  | 金   | 9:10~10:10 |
|    | 20 |     |            |
|    | 27 |     |            |
| 10 | 4  |     |            |

- 場 所 田辺中央体育館 第1会議室
- 内 容 初めての人でも取り組みやすいように体をほぐすことから始め、徐々に基本のポーズに挑戦していく。ゆったりとしたリズムの音楽をバックに体を動かしながら、筋力を強化し身体のバランスを整えるエクササイズ。
- 講 師 ヘンプヒル 千恵 氏  
(全米ヨガアライアンス 200H マタニティヨガ・陰ヨガリストラティブヨガ認定)
- 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 2,400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