

(振興事業)

令和7年度「はじめてのヨガ」(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5回

月	日	曜日	時 間
5	16	金	9:10~10:10
	23		
6	6		
	13		
	20		

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、ストレスを解消して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 3,000円

申込方法 5月8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