

(自主事業)

令和7年度「ボールでピラティス(3) 開催要項

趣 旨 柔らかく弾力性のある小さなボールを使って、ピラティスの基本エクササイズ
の動きを誘導・補助することで、負荷を掛けて体幹や柔軟性の向上、姿勢
改善などの効果を高め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
11	5	水	13:30~14:30
	12		
	26		
12	3		
	10		

場 所 田辺中央体育館 第1会議室

内 容 ボールを使いボールの上に座ったり、体重をかけたり両足・両手で挟んで
背骨のストレッチや体幹の強化を行う。

講 師 高橋 昌代 氏
(JADPピラティスインストラクター 全米ヨガアライアンス200H
シニアフィットネストレーナー(SFT))

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 10月28日(火)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。)
- ・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