

(自主事業)

## 令和7年度「心とカラダを整えるピラティス(4)」開催要項

**趣 旨** 年齢にかかわらず、運動が苦手な人でも無理なく体を整えていきます。ピラティスの深い呼吸により脳や体を活性化させ、全身を動かすことで筋バランスを整え疲れにくく太りにくいカラダを目指し、冷えや肩こり、むくみを解消し新陳代謝を上げ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
1	29	木	9:10~10:10
2	5		
	12		
	19		
	26		

**場 所** 田辺中央体育館 第1会議室

**内 容** 呼吸を意識しながら全身の筋肉をバランスよく動かしカラダを整えます。姿勢を改善し基礎代謝を上げるエクササイズ。

**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** 1月21日(水)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