

(自主事業)

令和7年度 「滝汗必至!! かんたんボクササイズ」 開催要項

趣 旨 生涯健康な体作りを主な目的とし、普段から運動をしていない方でも気軽に参加できる教室プログラムを組み、年間を通して継続的に実施し、健康維持・増進に必要な運動習慣を身につけることを趣旨とする。

主 催 田辺中央体育館（有料公園施設等指定管理者）

日 程 全12回

月	日	曜 日	時 間
4	18	金	20:00~21:00
5	16		
6	20		
7	4		
8	22		
9	19		
10	17		
11	21		
12	19		
1	16		
2	20		
3	27		

場 所 田辺中央体育館 第1会議室

内 容 「基本動作の確認」後に有酸素プログラムを実施し、「脂肪燃焼」「体力向上」を主に目指していく。

講 師 (株) ノーザンライツ・コーポレーション 派遣講師

対 象 市内在住・通勤、通学者で15才以上の人（中学生を除く）

定 員 各回 20人（定員を超えた場合、抽選を行うことがある。）

受 講 料 1回 600円

申込方法 それぞれ開催日8日前まで

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

- ・受講料は毎回当日徴収。(一旦納入された受講料は返金しない。)
- ・スポーツウェアと屋内シューズ、水分補給のための飲み物が必要。
- ・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