

(自主事業)

令和7年度「健美脚（3）」開催要項

趣 旨 美しい姿勢や歩き方になるために、凝り固まった筋肉をほぐし伸ばすことで緊張を和らげ伸縮性を取り戻し、筋肉や股関節など身体全体を正しく動かすことで姿勢改善と筋力、健康増進につな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 1	5	水	1 4 : 4 5 ~ 1 5 : 4 5
	1 2		
	2 6		
1 2	3		
	1 0		

場 所 田辺中央体育館 第1会議室

内 容 姿勢改善と健康的で元気な脚のための筋トレとストレッチを行う。

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））健美脚トレーナー

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