（振興事業）

平成２９年度「ナイトヨガ教室」（後期）開催要項

趣　　旨　夜に「ヨガ」の時間を取り入れると１週間の過ごし方が変わり、リラックスした状態で睡眠導入効果が得られる。日頃の疲れを取り除く心地よい基本のヨガポーズと頭をリラックスさせてくれるヨガの呼吸法を学び、心身リラックス効果や柔軟性の向上、健康保持・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
１０	２３	月	19：30～20：30
	３０		
１１	６		
	２０		
	２７		

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、心と体をリラックスさせる。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身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

対　　象　市内在住・通勤、通学者で１５歳以上の方(中学生を除く)

定　　員　２０ 人

受 講 料　３，０００円

申込方法　１０月１０日（火）までに田辺中央体育館へ往復はがきまたはメール（gym@city.kyotanabe.lg.jp）で申し込むかハガキを持参のうえ直接来館し申し込み。

そ の 他　・受講料は第１回目に徴収。（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。
・定員を超えた場合は抽選により受講者を決定。
・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。