平成30年度「からだリメイク教室」実施要項

1 目 的　　参加者の心身の健康保持・増進及び運動に取り組むきっかけを作り、健康寿命を延ばすことを目的とする。

2 主 催　京田辺市スポーツ推進委員（京田辺市教育委員会）

3 共 催　田辺中央体育館（有料公園施設等指定管理者）

4 日時・場所

年月日	曜日	時間	場所
平成30年5月28日	月曜日 （全4回）	10:00～ 11:15	田辺中央体育館 第1会議室
平成30年6月 4日、11日、18日			

5 講 師　京田辺市スポーツ推進委員

6 内 容　・下半身のシェイプアップトレーニング
・体幹の強化
・気功的ヨーガを取り入れたストレッチ

7 対 象　市内に在住・通勤する20歳以上の女性

8 定 員　20人（申込多数の場合は抽選）

9 受講料　1,000円（全4回で1,000円）

10 申込方法　平成30年5月18日（金）（必着）までに田辺中央体育館へ往復ハガキ又はメール（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。「からだリメイク教室参加希望」と明記の上で、住所・氏名・年齢・電話番号を記載ください。（ハガキ（メール）1枚（1通）につき1人の申し込み。）

11 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。）
・運動できる服装とフェイスタオル（ストレッチ時に使用）、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。
・負傷については、個人負担としますが、主催者が加入する保険範囲内で補償する。

12 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　gym@city.kyotanabe.lg.jp