（自主事業）

平成３０年度「夜桜ヨガ」開催要項

趣　　旨	満月の空の下で風の音、月の光とともにヨガ本来の精神と心の安定を図り、冷えやむくみを解消します。また、ホルモンバランスや自律神経を整え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	３月３０日（土）全１回
時　　間	19：30～20：45
場　　所	田辺中央体育館より屋外に移動します。（雨天時：第１会議室）
内　　容	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、月のパワーを感じながら心と身体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(中学生を除く)
定　　員	３０人
受 講 料	５００円
申込方法	３月１６日（土）までに田辺中央体育館へ往復ハガキまたはメール（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	・受講料は当日徴収。（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。