

（振興事業）

平成31年度「ナイトヨガ教室」（1）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
6	3	月	19：30～20：30
	10		
	17		
	24		
7	1		

場 所 田辺中央体育館 第1会議室（6月17日は屋外予定）

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

（全米ヨガアライアンス 200H マタニティヨガ・陰ヨガリストラティブヨガ認定）

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

受 講 料 3,000円

申込方法 5月20日（月）までに田辺中央体育館へ往復はがきまたはメールで申し込むかはがき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。
（6月17日の屋外はレジャーシート90cm×180cm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。