

(自主事業)

平成31年度「ムーンパワーヨガ」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	9月13日（金）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 (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	30 人
受 講 料	500円
申込方法	8月30日（金）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、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。