

（振興事業）

平成31年度「パワーヨガ入門」開催要項

趣 旨 現代において世界中で親しまれているヨガに筋力トレーニングやストレッチの要素を取り入れた「パワーヨガ」に接する機会を提供し、日常的なスポーツ活動を推進して市民の健康及び体力の保持・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8回

月	日	曜 日	時 間
1	31	金	13:00~14:15
2	7		
	14		
	28		
3	6		
	13		
	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、徐々に基本のポーズに挑戦していく。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、筋力を強化し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 （定員を超えた場合は抽選を行う。）

受 講 料 4,000円

申込方法 1月17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

- ・受講料は第1回目に体育館受付窓口で徴収。（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。
- ・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。