



# 100歳まで 自分の足で歩く元気ヨガ



マットの上でしっかり汗をかき、体重より見た目を美しく整える機能重視のヨガクラスです。無理なく一人一人のレベルに合わせたストレッチや体幹トレーニングを取り入れたレッスンです。

**継続参加の方**には、初回姿勢の写真を撮影し**変化を比較**してみることが出来ます。



日程	7月	10日(水)	31日(水)
	8月	7日(水)	21日(水)
	9月	11日(水)	25日(水)

- 【時間】 10:00～12:00
- 【場所】 多目的室2 (3階)
- 【講師】 野口 真子 先生
- 【対象】 18歳 以上
- 【定員】 各18名 (先着順)
- 【参加費】 月額2000円×3回  
6000円 (全6回)

**【持ち物】**  
トレーニングウェア、ヨガウェアなど動きやすい服装、タオル、着替え、水分補給のドリンク  
※発熱している場合は参加できません。 ※体験や見学はお気軽にお問い合わせください。 ※シャワー室・更衣室ご利用は受付まで申し出ください。

**【お申込み方法】**  
電話またはQRコード  
QRコードからお申込みフォームへアクセスし入力/送信してください。



## スワンホール

伊丹市立中央公民館  
伊丹市青少年センター  
伊丹市立労働福祉会館

【休館日】 第1・3月曜日(祝日の場合は翌日)  
12月29日～1月3日  
【開館時間】 9:00～22:00  
〒664-0015 伊丹市昆陽池2-1  
TEL.072-779-5661 FAX.072-779-3101  
<https://nem-shiteikanri.jp/shisetsu/itami/>

