

# MAKKA YOGA

**無料体験  
受付中!**

受付まで  
お申し出ください  
(お一人様1回まで)

**姿勢改善・体カアッぷを手に入れよう!**

毎日の疲れが溜まる前に、ヨガで体をリフレッシュ! 姿勢を整え、体力をアッぷさせ、美しいボディラインを作りましょう。初心者から経験者まで、どなたでもご参加可能です!

初回姿勢の写真を撮影、3か月後に**姿勢の変化を比較してフィードバック**します!

## こんな方におすすめ

1. 姿勢が悪いと感じている方
2. 体力をつけたい方
3. 運動不足を感じている方
4. 肩こり、腰痛でお困りの方



## 日時

9月10, 24日  
10月8, 29日  
11月5, 26日  
12月3, 17日

毎月2回 水曜日開催  
19:00~20:00



【場所】 2階 トレーニングルーム

【持ち物】 動きやすい服装、タオル、水分補給の飲み物、ヨガマット (持っている方)

## 【お申込み】

**随時受付中**

お申し込みは、お電話、ご来館、またはQRコードにてお願いいたします。



【参加費】 3,000円/月 【定員】 18名

【対象】 18歳以上

【講師】 野口 真子

- ・当日までに1階事務所までお支払をお願いします。
- ・ヨガマットは無料で貸し出しいたします
- ・シャワー室・更衣室のご利用の際は、受付までお申し出ください。

主催：日本環境マネジメント株式会社

# 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/>

