

MAKO YOGA

姿勢改善・体力アップを手に入れよう！

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、体力をアップさせ、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！

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

2026年



4月	8	22
5月	13	27
6月	3	24
7月	1	15
8月	5	26

毎月2回 水曜日開催 19：30～20：30

【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】

随时お問合わせください

お申し込みは、お電話、ご来館、またはQRコードにてお願ひいたします。



【参加費】 3,000円/月 【定 員】 18名

【対 象】 16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
伊丹市立青少年センター
伊丹市立労働福祉会館

【休館日】 第1・3月曜日(祝日の場合は翌平日)

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/>

ワンコイン
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)



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！



SUWAN_ITAMI

