

スワンヨガフェス

2025年11月3日(祝・月)

6つのテーマでヨガの体験レッスン(1講座60分)を行います。

スワンホールで6種類のヨガを集めた「スワンヨガフェス」を開催します!!
各講座15名限定!!

体験してみたいお好きな講座にお申込みください。複数選択も可能です♪
心も体もリセットして、楽しい毎日を過ごしましょう。

	時 間	テーマ	講 師	内 容
①	9:30~10:30	おはヨガ	川口 杏子	背骨を中心にゆっくり体をほぐして、自分をいたわりながら、周りに感謝しながら、最後は優しい「太陽礼拝」を心を込めておこないます。
②	10:40~11:40	MAKO YOGA ~肩こり・腰痛・骨盤矯正改善、 予防ストレッチ	野口 真子	体の悩みにアプローチしていきます。心もカラダもすっきり♪
③	11:50~12:50	呼吸するカラダヨガ	宮地 知子	呼吸で身体に空間をつくり、シンプルなヨガのポーズや瞑想と鼻呼吸で身体と心を整えていきます♡
	12:50~13:30	昼 休 憩		
④	13:30~14:30	はじめてヨガ	野口 真子	これからヨガを始めてみたい方へ。初心者さん向けです。
⑤	14:40~15:40	インナーから身体を整えるヨガティス	宮地 知子	ヨガとピラティスのいいとこ取り!体幹を使って代謝アップ!身体も心もスッキリ笑顔に!
⑥	15:50~16:50	脂肪燃焼ダイエット	野口 真子	新しい年を迎える前にダイエットをしたい方へ

★6講座の中でお好きな講座を受講できます。(複数選択可)

場 所 多目的室2(3階)

料 金 1講座800円/人

対 象 18歳以上どなたでも

定 員 各講座15名

持ち物 動きやすい服装、タオル、水筒 ※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

主催：スワンホール指定管理者:日本環境マネジメント株式会社

— 申込受付開始 —

2025年9月2日9:00~

スワンホールに直接もしくはQRコードを読み込み、申込みフォームよりお申込みください。



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/>



2025 スワンヨガフェス

野口 真子

(のぐち まこ)

学生時代は水泳に打ち込み、大阪体育専門学校で身体のメカニズムを学ぶ。その後スポーツジムのインストラクターの経験を基に、現在は個人で教室を開き、老若男女問わず多くの方の健康的な身体作りを指導。

楽しい話やその明るいキャラクターで和気あいあいとしたクラスに定評があり、レッスン内容は当然ながら人柄に惹かれて継続して通われる生徒が多くいる。



講師
プロフィール

②MAKO YOGA

④はじめてヨガ

⑥脂肪燃焼ダイエット

宮地 知子

(みやじ ともこ)

20代に骨盤骨折、40代で突発性難聴と腰椎ヘルニアを経験。40代でヨガとピラティスに出会い、50代の今が一番楽なカラダに。怪我や不調を乗り越えた私から楽にやりたいことができる身体の使い方をお伝えします。

③呼吸するカラダヨガ

⑤インナーから身体を整えるヨガティス

川口 杏子

(かわぐち きょうこ)

大学卒業後、メーカーで営業。運動不足を解消するために通い始めたジムでヨガと出会う。

インストラクターの資格取得後、NLPやコーチングの知識も活かし、対面クラス、オンラインクラスをおこなう。指導歴は10年以上。呼吸と身体を整えて、自分の状態を最善にすることで、周りの幸福にもつながることが毎日できる環境を作りたいと、2023年から毎朝「おはヨガ」をZOOM(オンライン)で無料開催中。

①おはヨガ



スワンホール