



100歳まで 自分の足で歩く元気ヨガ

マットの上でしっかひ汗をかき、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。

【日程】

4月	10日(水)	24日(水)
5月	15日(水)	29日(水)
6月	12日(水)	26日(水)

*発熱している場合は参加できません。

【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

【講師】

野口真子

【時間】

10:00~12:00 18歳以上

【対象】

【参加費】

月額2000円×3回
6000円(全6回)

【定員】

各18名
(先着順)

【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/>

