

姿勢改善 yoga

正しい姿勢をつくるのに必要なトレーニングやストレッチをします。正しい姿勢を身に付けることにより、頭痛、肩の痛み、腰痛を解消します。

【日程】 10/2・16、11/6・20、
毎月水曜日開催 12/4・11

【時間】 10:00~12:00

【場所】 多目的室2 (3階)

【参加費】 6回 6,000円

【対象】 18歳以上

【定員】 各18名 (先着順)

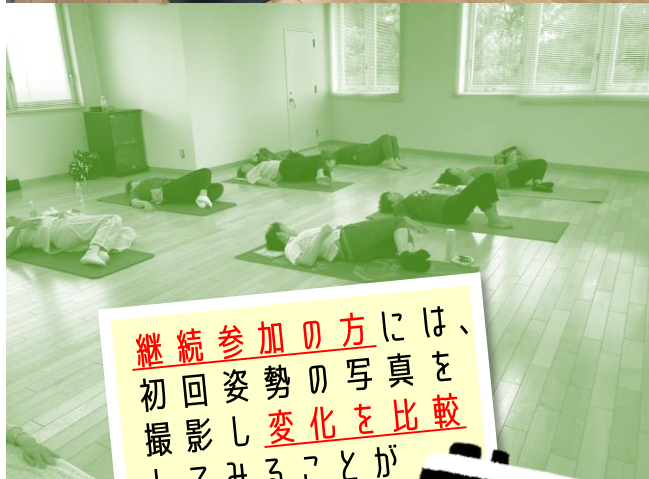
【持ち物】 動きやすい服装、タオル、水分補給の飲み物、ヨガマット(持っている方)

【講師】 野口 真子

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

※ 全6回講座です。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。

スワンホール



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いただくことができます。



姿勢改善 yoga

マットの上でしっかりと汗をかき、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。一人一人の体の状態に合わせてながら楽しくレッスンしますので、とあなたが無理なく継続できます。姿勢改善につながる筋肉を動かしたり、ストレッチをすることにより、頭痛、肩の痛み、腰痛の解消にもつながります。



講師 野口真子

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、人柄に弾かれて継続して通われる生徒が多くいる。

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/>



SUWAN_ITAMI

