

姿勢改善

yoga

マットの上でしっかり汗をかき、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楽しくレッスンしますので、どなたでも無理なく継続できますよ。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。お申込み希望の方は、お電話か事務所までご連絡をお願いします。

毎月3回**水曜日**開催 10:00～11:00

10/1・8・29、11/5・12・26、
12/3・10・17

【場 所】多目的室2 (3階)

【参加費】9回 9,000円

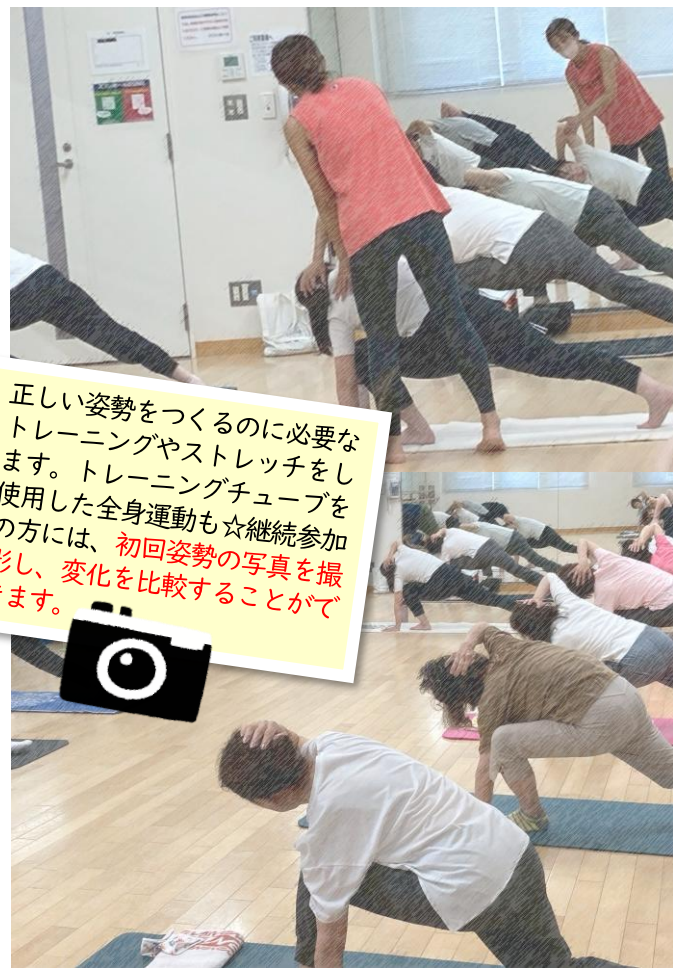
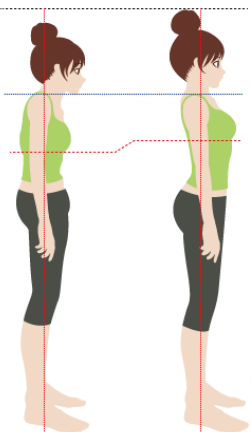
【対 象】18歳以上

【定 員】20名

【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)

【申込開始】2025年9月2日(火)
9:00～

【講 師】野口 真子



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。トレーニングチューブを
使用した全身運動も☆継続参加
の方には、初回姿勢の写真を撮
影し、変化を比較することがで
きます。



※ 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。

主催：伊丹市教育委員会
(スワンホール指定管理業者：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/>

