

姿勢改善

yoga

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。

毎月**3**回 **水曜日**開催 **10:10~11:10**
4/8・15・22、5/13・20・27、
6/3・10・24

毎月**2**回 **水曜日**開催 **9:00~10:00**
4/8・22、5/13・27、6/3・24

【場 所】多目的室2 (3階)

【参加費】

9,000円

(4月~6月分/月**3**回)

6,000円

(4月~6月分/月**2**回)

【対 象】18歳以上

【定 員】各回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】2026年**3月1日(日)**
10:00~

【講 師】野口 真子

【申込二次元コード】



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/>

