

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】

【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/>



スワンホール

伊丹市立中央公民館
伊丹市立青少年センター
伊丹市立労働福祉会館

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しいたします

※ 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)