

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。継続参加の方には、初回姿勢の写真を撮影し、変化を比較して試みる事ができます。

【日程】 毎月**水曜日**開催
1/15・29、2/12・19、
3/12・26

【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)

【申込開始日】 2024年12月15日 9:00～

【講師】 野口 真子

※ 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)



継続参加の方には、
初回姿勢の写真を撮影し、
変化を比較して試みる事が
できます。



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

