

令和3年(2021年)度

シニアエクササイズ

ヨガやピラティスの要素を取り入れたストレッチや体幹トレーニングで、癖や歪みを改善し身体のバランスを整えていきます。
体幹を鍛えると、肩こりや腰痛の改善、内臓・神経・脳の活性化や免疫力アップが期待できます。

- 曜 日 水曜日（期別制）
- 対 象 概ね50歳以上
- 時 間 ① 9:30～10:30
② 10:45～11:45

第1期	4月	5月	6月
	7、14、21、28	12、19、26	2、9、16、23、30
第2期	7月	8月	9月
	7、14、21、28	4、18、25	1、8、15、22、29
第3期	10月	11月	12月
	6、13、20、27	3、10、17、24	1、8、15、22
第4期	1月	2月	3月
	5、12、19、26	2、9、16	2、9、16、23、30

- 場 所 伊加賀スポーツセンター 体育室2
- 費 用 7,800円
- 定 員 20名
※定員に空きがある場合は、随時追加募集を行います。
- 持ち物 ヨガマット、運動ができる服装、タオル、水分補給できるもの

お 問 い 合 わ せ

【指定管理者 ミズノグループ】

枚方市立伊加賀スポーツセンター

TEL 072-841-8118

〒573-0066 枚方市伊加賀西町53-2

FAX 071-841-8120

【開館時間】 9:00～21:00 【休館日】 第4木曜・年末年始

<ホームページ> <Facebook>

