

令和4年(2022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 10:40～11:40

第1期	4月 6、13、20、27	5月 11、18、25	6月 1、8、15、22、29
第2期	7月 6、13、20、27	8月 3、17、24、31	9月 7、14、21、28
第3期	10月 5、12、19、26	11月 2、9、16、30	12月 7、14、21、28
第4期	1月 11、18、25	2月 1、8、15、22	3月 1、8、15、22、29

■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、期ごとに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:072-841-8120 【開館時間】9:00～21:00 【休館日】第4木曜日・年末年始