

令和4年(2022年)度

くつろぐヨガ

皆さんはくつろぐ時間ありますか？

日頃のストレスを解消するためにヨガで全身を伸ばしココロもカラダも
リラックスしましょう。運動を始めた方にもオススメ！

あなたのくつろぐ時間を提供します！

■ 曜 日 金曜日（期別制）

■ 対 象 18歳以上の方

■ 時 間 10:45～11:45

第1期	4月	5月	6月
	1、8、15、22	6、13、20、27	3、10、17、24
第2期	7月	8月	9月
	1、8、15、22、29	5、19、26	2、9、16、30
第3期	10月	11月	12月
	7、14、21、28	4、11、18、25	2、9、16、23
第4期	1月	2月	3月
	13、20、27	3、10、17、24	3、10、17、24、31

■ 場 所 伊加賀スポーツセンター 体育室2

■ 費 用 9,600円

■ 定 員 35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

FAX:072-841-8120

〒573-0066 枚方市伊加賀西町53-2

【開館時間】9:00～21:00 【休館日】第4木曜日・年末年始