

令和3年(2021年)度

ナチュラルヨガ

簡単なポーズを呼吸に合わせて行うことで、気持ちよく全身をほぐしていきます。
日頃のストレスや疲れを解消し、全身の血流を良くすることで、自律神経を整えます。
運動不足が気になっている方、健康にキレイになりたい方にオススメです！

- 曜 日 火曜日（期別制）
- 対 象 18歳以上女性
- 時 間 ① 9:30～10:30
② 10:45～11:45

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

- 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、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>

