

令和3年(2021年)度

元気になるヨガ

「くつろぐヨガ」よりアクティブに動きたい方にオススメ！
呼吸に合わせてポーズを取っていくことで、体内の浄化をしてみませんか？
すっきりとした気分でココロもカラダも元気になりましょう！

■ 曜 日 金曜日（期別制）

■ 対 象 18歳以上の方

■ 時 間 9:30～10:30

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

■ 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 ミスノグループ】

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>

