

令和5年(2023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	5月	6月
	5、12、19、26	10、17、24、31	7、14、21、28
第2期	7月	8月	9月
	5、12、19、26	2、9、23、30	6、13、20、27
第3期	10月	11月	12月
	4、11、18、25	1、8、15、22	6、13、20、27
第4期	1月	2月	3月
	10、17、24、31	7、14、21、28	6、13、27

■ 場 所 伊加賀スポーツセンター 体育室2

■ 費 用 9,000円(税込) ※第4期は11回のため8,250円(税込)

■ 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