

令和5年(2023年)度

元気になるヨガ

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

■ 場 所 伊加賀スポーツセンター 体育室2

■ 費 用 10,800円(税込) ※第3期は11回のため9,900円(税込)

■ 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

〒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