

令和5年(2023年)度

ゆるトレヨガ

ゆる～い筋トレを取り入れたヨガクラスです。

呼吸を深め、

緊張したからだをほぐしてから、ゆる～い筋トレをしてからだをあたためましょう。

ヨガが初めての方も安心してご参加ください。

■ 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
	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