

令和6年(2024年)度

# ソフトピラティス

ピラティスは“インナーマッスル”を鍛えるエクササイズです。

初心者の方も安心、軽度のピラティスで“スッキリ軽やかな身体へ！”

姿勢や骨盤の歪み、肩こり腰痛の改善、自律神経が整うなど効果が期待できます。

■ 曜 日 火曜日（期別制）

■ 対 象 18歳以上女性

■ 時 間 13:30～14:30

|     |              |            |            |
|-----|--------------|------------|------------|
| 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、23、30 | 6、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、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 10,800円(税込) ※第4期は11回のため9,900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:072-841-8120

【開館時間】9:00～21:00 【休館日】第4木曜日・年末年始