

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