

令和7年(2025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 4、11、18、25	5月 9、16、23、30	6月 6、13、20、27
第2期	7月 4、11、18、25	8月 1、8、22、29	9月 5、12、19、26
第3期	10月 3、10、17、24、31	11月 7、14、21、28	12月 5、12、19
第4期	1月 9、16、23、30	2月 6、13、20、27	3月 6、13、27

■場所 伊加賀スポーツセンター 体育室2

■費用 10,800円(税込) 4期は11回の為、9,900(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 FAX:072-841-8120 〒573-0066 枚方市伊加賀西町53-2
【開館時間】9:00~21:00 【休館日】第4木曜日・年末年始