

令和7年(2025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 1、8、15、22、29	5月 13、20、27	6月 3、10、17、24
第2期	7月 1、8、15、22、29	8月 5、19、26	9月 2、9、16、30
第3期	10月 7、14、21、28	11月 4、11、18、25	12月 2、9、16、23
第4期	1月 13、20、27	2月 3、10、17、24	3月 3、10、17、24、31

■場所 伊加賀スポーツセンター 体育室2

■費用 10,800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