

整ヨガ 教室 ☯ 朝ヨガ 教室

ヨガでリラックスしストレスの解消、
からだの柔軟性の向上、
有酸素運動で体力向上を図りましょう。



朝からヨガをすることにより、
副交感神経を高めリラックスし、
ストレス解消、体内のデトックス
を促す効果に
期待するものです。

問合せ:羽曳野市立 市民体育館 ☎072-958-2340

整ヨガ 教室

開催日: 10月2日から12月11日までの月曜日(全10回)
時間: Aクラス 18:30~19:30
Bクラス 19:45~20:45
参加費: 5,000円(保険料含む)
会場: 市民体育館(西浦) 会議室2
定員: 各クラス12名
2023年度第2期受講者を優先とします。
募集数: 各クラス共 若干名
申込日: 9月25日(月)18:30~ 市民体育館にて (代理可・電話申込不可)
※18時30分の時点で定員を超えた場合は抽選になります。

朝ヨガ 教室

開催日: 10月7日から12月16日までの土曜日(全10回)
時間: Aクラス 9:20~10:20
Bクラス 10:35~11:35
参加費: 5,000円(保険料含む)
会場: 市民体育館(西浦) 会議室2
定員: 各クラス12名
2023年度第2期受講者を優先とします。
募集数: 各クラス共 若干名
申込日: 9月30日(土)10:00~ 市民体育館にて (代理可・電話申込不可)
※10時00分の時点で定員を超えた場合は抽選になります。

陰YOGA (リラックスヨガ) ☯ 女性の NIGHT YOGA 教室

☆ 陰ヨガはリラックス効果でメンタルの安定、疲れにくい身体作り、固まった筋肉や関節の柔軟性の改善に効果があると言われています。
☆ 陰ヨガの特徴は、深い呼吸とともに、ゆっくり保持し自分自身と向き合うスタイルです。



女性の NIGHT YOGA 教室は、女性を対象にヨガでリラックスを促し、
ストレスによる自律神経の乱れやバランスを整える効果に期待するものです。

問合せ:羽曳野市立 市民体育館 ☎072-958-2340

陰YOGA (リラックスヨガ)

開催日: 10月4日(水) から12月13日(全10回)
時間: 19:15~20:15
参加費: 5,000円(保険料含む)
持ち物: 大きなバスタオル
会場: 市民体育館(西浦) 会議室2
定員: 12名
2023年度第2期の受講者を優先します。
募集数: 若干名
申込日: 9月13日(水)18時30分~ 市民体育館にて
※18時30分の時点で定員を超えた場合は抽選になります。

女性の NIGHT YOGA 教室

開催日: 10月5日(木) ~12月14日(全10回)
時間: Aクラス 18:30~19:30
Bクラス 19:45~20:45
参加費: 5,000円(保険料含む)
会場: 市民体育館(西浦) 会議室2
定員: 各クラス12名
2023年度第2期の受講者を優先します。
募集数: Aクラス若干名 / Bクラス若干名
申込日: 9月14日(木)18時30分~ 市民体育館にて
※18時30分の時点で定員を超えた場合は抽選になります。

カラダほぐし 教室 ☯ ポタヨガ 教室

カラダほぐし教室は、
筋肉や関節の柔軟性を向上することにより
バランス感覚がよくなり、
日常生活の動作を楽にできる効果を
期待するものです。



ポタヨガ教室は、
ゆったりと呼吸を入れながら、
やさしいヨガポーズをしていきます。
普段カラダを動かさない方、
ヨガをした事のない方を対象に、
心も身体もスッキリ健康な身体作りの為に
始めましょう。

問合せ:羽曳野市立 市民体育館 ☎072-958-2340

カラダほぐし 教室

開催日: 10月5日から12月14日までの木曜日(全10回)
時間: 09:20~10:20
参加費: 5,100円(保険料含む)
会場: 市民体育館(西浦) 会議室1
定員: 8名
2023年度第2期受講者を優先とします。
募集数: 若干名
申込日: 9月28日(木)10:00~市民体育館にて (代理可・電話申込不可)
※10時00分の時点で定員を超えた場合は抽選になります。

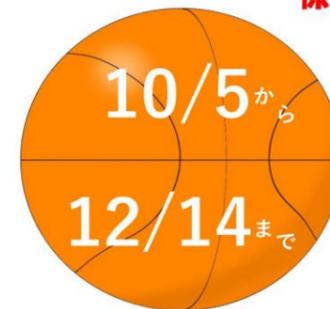
ポタヨガ 教室

開催日: 10月5日から12月14日までの木曜日(全10回)
時間: 10:35~11:35
参加費: 5,100円(保険料含む)
会場: 市民体育館(西浦) 会議室1
定員: 8名
2023年度第2期受講者を優先とします。
募集数: 若干名
申込日: 9月28日(木)10:00~市民体育館にて (代理可・電話申込不可)
※10時00分の時点で定員を超えた場合は抽選になります。

ミニバスケットボール教室

木曜日 18:30 - 20:00 (全10回)

保護者の方も是非見学にいらして下さい。



**初心者
大歓迎!**



- 対象 小学3~6年生の男女(市外の方も参加可)
- 定員 男子12名、女子12名
- 場所 市民体育館(西浦)
- 費用 5,200円(スポーツ保険含む)
- 申込 9月7日(木)18時30分~ 体育館にて

問合せ
市民体育館(西浦)
TEL958-2340