

# 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: 4月1日から6月17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4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: 3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: 4月6日から6月15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4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: 3月23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。

# カラダほぐし 教室 ☯ やさしいハタヨガ 教室

足先からしっかりとカラダをほぐして  
全身を動かしていき  
日常で動きやすい体作りへ。  
体がほぐれると心身ともに  
リラックス効果があります  
体幹を使うことで姿勢改善へと  
導いてくれます。



呼吸と運動させながら  
ポーズをとってゆっくりと流れていきます  
呼吸を深く入れることで集中力も高まり  
全身を動かすことで柔軟も深まり  
しなやかな筋肉を作ることができます  
ヨガがはじめてな方、体がかたい方でも  
無理なくできるクラスです。

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: 4月4日から6月13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4期受講者を優先とします。  
募集数: 若干名  
申込日: 3月14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。

## やさしいハタヨガ 教室

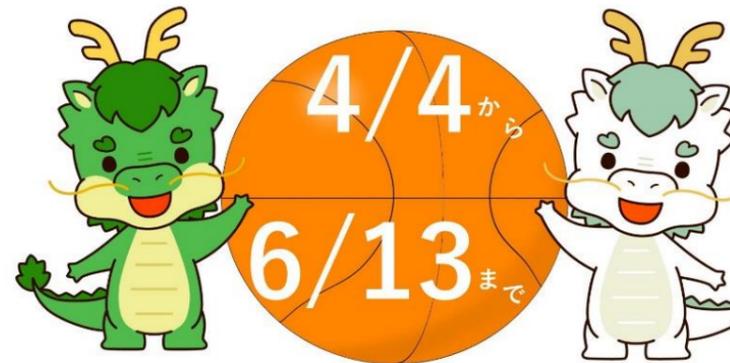
開催日: 4月4日から6月13日までの木曜日(全10回)  
時間: 10:35~11:35  
参加費: 5,100円(保険料含む)  
会場: 市民体育館(西浦) 会議室1  
定員: 8名  
2023年度第4期受講者を優先とします。  
募集数: 若干名  
申込日: 3月14日(木)10:00~市民体育館にて(代理可・電話申込不可)  
※10時00分の時点で定員を超えた場合は抽選になります。



初心者大歓迎! 保護者の方も是非見学にいらして下さい。

# ミニバスケットボール教室

木曜日 18:30 - 20:00 (全10回)



- 対象 小学5~6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 3月14日(木)  
18時30分~体育館にて
- 問合せ 市民体育館(西浦)  
TEL:958-2340

# 女性の NIGHT YOGA 教室

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  
コンプレックスを  
解消する効果に  
期待する  
ものです。



●会場●

羽曳野市立 市民体育館(西浦)

●申込●

市民体育館受付窓口

●問合せ●

Tel 072-958-2340

## 女性の NIGHT YOGA 教室

開催日: 4月4日(木)~6月13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  
2024年度第4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: 3月21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。