



♪ 初心者大歓迎 ♪



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。
体幹を使うことで姿勢改善へと
導いてくれます。



体がかたい方でも無理なく
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。

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。

ポタヨガ 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。