

お好みの運動で効果を達成！

変わる

写真や測定器等で
状態・変化がわかります！

各教室 全3回
受講料 各1,500円

ゆるりんヨガ 2/7・14・21 木 (全3回) 定員各15人

内容・ポイント		時間	実施施設	測定
①～下半身ほぐし～	骨盤の位置を意識し、 ①②の部分ほぐす	9:30～10:30	武道館 ひびき	写真
②～肩まわりほぐし～		10:45～11:45		

介護予防ダンス 10:00～11:00 定員各12人

日時	実施施設	効果(測定)
2/6・13・20 水	柴原体育館	肩まわりの改善 (写真)
3/7・14・28 金	豊泉家千里体育館	



姿勢改善 10:00～11:00 各12人

腰痛改善 10:00～11:00 各12人

日程		場所	日程		場所
2/12・19・26	火	豊泉家千里体育館	2/18・25・3/4	火	庄内体育館
2/15・22・3/1	金	豊島体育館	3/11・18・25	月	豊島体育館
3/5・12・19	火	庄内体育館	姿勢・腰痛ともに測定器(筋力バランス)を使用		

キックヨガでウエストシェイプ/肩腰すっきり リラックスヨガ 3/6・13・20 水 (全3回) 定員各15人

内容	時間	実施施設	測定
キックヨガでウエストシェイプ	9:30～10:30	武道館 ひびき	ウエストを紐で測定
肩腰すっきり リラックスヨガ	10:45～11:45		壁に背中をつけ確認

[申込方法]実施施設へ来館もしくは電話でお申込ください。(先着順)

豊島体育館(06-6862-5121) /
庄内体育館(06-6331-7922) /
豊泉家千里体育館(06-6871-2233)

柴原体育館(06-6843-7877)
武道館ひびき(06-6864-2288)

※お問合せは施設事業課(06-6864-3325)へ



公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団