

短期教室

①パワーヨガ

★★★★

10:00~11:00

立位のポーズを中心に
ダイナミックに動きます



②リラックス ヨガ

★★

11:30~12:30

座位のポーズを中心に
ゆったり身体をほぐします



(★印は運動量の目安です)

③ベーシック ヨガ

★★★

13:00~14:00

座位と立位を織り交ぜて行います

4期 11/25~1/20(12/30休館日を除く)の水曜日

実施場所 柴原体育館 第2競技場

対象・定員 15歳以上(生徒・学生は除く) 各30人

受講料 各4,000円(全8回)

申込日時 11/18(水)(注)一人で複数の申込は出来ません。



①パワーヨガ 9:30

②リラックスヨガ 12:40

③ベーシックヨガ 14:10

※受付開始時刻の15分前から整理券を配布します。受付開始時刻に定員を超えた場合は抽選をします。

※受付開始時刻を過ぎた時点で欠員がある場合は、豊中市在住・在勤以外の方もお申込いただけます。また、欠員がある場合は複数教室の申込も可能です。

[指定管理者] 公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・
公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体

豊中市立柴原体育館 柴原町4-4-18 ☎06-6843-7877