



# 「アイホールdeスポセンYoga」

## 9月9日(月) 18時30分～19時30分

開始受付 18時15分

演劇ホール

実施場所: アイホール ホワイエ

対象: 一般(中学生以上)

定員: 12人

参加費: 500円

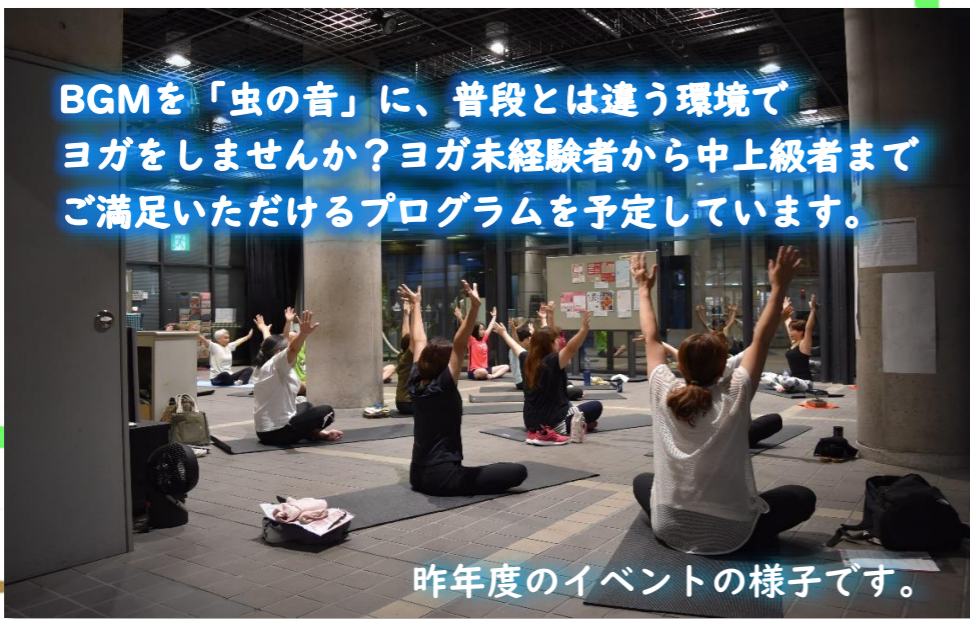
申込方法: 令和6年8月2日(金)

10時より、伊丹スポーツセンターへ来館または電話予約

◇参加費は申込時にお支払いください。電話予約の場合、概ね1週間以内に伊丹スポーツセンターまたはアイホールへ支払いにお越しください。



JR伊丹駅下車西側すぐ/阪急伊丹駅より東へ徒歩約10分  
専用駐車場はありません。市立アリオ駐車場(有料)等をご利用ください。  
自転車でお越しの際はJR伊丹駅前の市営駐輪場(有料)をご利用ください。



BGMを「虫の音」に、普段とは違う環境で  
ヨガをしませんか? ヨガ未経験者から中上級者まで  
ご満足いただけるプログラムを予定しています。

昨年度のイベントの様子です。

## 伊丹市立伊丹スポーツセンター

伊丹市鴻池1丁目1番1号  
TEL:072-783-5613  
<http://www.itami-sports.jp/>  
指定管理者:公益財団法人いたみ文化・スポーツ財団



# 9月15日 日曜日

7時30分から  
8時30分  
受付:7時15分～

## 青空ヨガ

夏の早朝、野球場の芝生の上で  
ヨガをしませんか?

ヨガを行うことで様々な身体の変  
化を感じていただくイベントです。

ヨガにはストレッチの要素もあり、柔軟  
性の向上や、ポーズをとることで全身の  
筋力を強化する、また呼吸法には有酸素  
運動を行うと同等の要素が含まれており、  
その3つを同時に行える総合的  
な運動となります。

<実施場所> 伊丹スポーツセンター  
**野球場**

<対象> 一般(中学生以上)

<定員> **20人**

深い呼吸法により、脳内の  
「セロトニン」物質の分泌がま  
し、精神的な充足感や幸福感  
も体感できますので、ぜひご  
参加ください。

<参加費> **1,000円/人**

※当日お支払いください。

<受付日時> 令和6年8月9日(金)10時～

<申込方法> 直接来館または電話予約可



昨年度「青空ヨガ」の様子

<その他> ・雨天時は剣道場で実施します。  
・ヨガマットは貸出しできます。

## 伊丹市立伊丹スポーツセンター

伊丹市鴻池1丁目1番1号  
TEL:072-783-5613  
<http://www.itami-sports.jp/>  
指定管理者:公益財団法人いたみ文化・スポーツ財団



# ヨガ始めませんか?? 参加者大募集