



「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

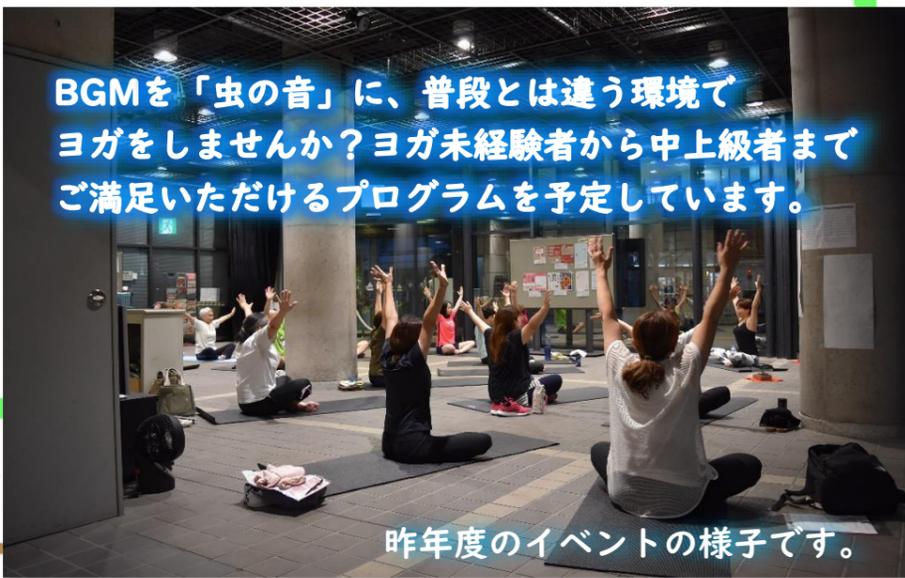
申込方法: 令和6年8月2日(金)

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。



昨年度「青空ヨガ」の様子

<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

<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