2024年（令和６）年度

「基本のハタヨガ」土曜日

|  |  |
| --- | --- |
| 時間　10：00～11:00 | 定員20 |
| 期 | 日　　程（日） |
| 1期 | 10月 | 5 | 12 | 26 |  |
| 11月 | 2 | 9 | 30 |  |
| 12月 | 7 | 14 | 21 |  |
| 2期 | 1月 | 11 | 25 |  |  |
| 2月 | 1 | 8 | 22 |  |
| 3月 | 1 | 8 | 22 | 29 |

●料金：9,000円（税込）※1期（全9回）ごとの料金

●場所：ラスタホール　3階　健康ルーム

●持物：ヨガマット（大判のバスタオルでも可能）※貸出用ヨガマット有

☆ロッカー・シャワーはございません

受講希望の方は、

9月5日　AM9：00　受付開始

令和6年事業　ラスタホールフィットネス事業



２０２４年9月5日　AM９：００受付開始！

**公益財団法人いたみ文化・スポーツ財団/ラスタホール　伊丹市教育委員会**

インターネットでのお申込みは、ラスタホールホームページにある「お申込み」に必要以降を入力のうえ、送信してください。

送信後、２～３日経ってもラスタホールからの返信がない場合は、お電話でお問い合わせください。

**※お申込みは来館・電話が優先されます。ご了承ください。**

伊丹市生涯学習センター（ラスタホール）　※火曜日休館

〈TEL〉　072-781-8877

〈HP〉　https://www.lustrehall.com/

お問い合わせ・お申込み

講師：あゆ

全米ヨガアライアンス５００時間認定インストラクター

PHIピラティスインストラクター

主催

本格的なインドヨガ（ハタヨガ）をベースにお一人お一人の

体調と体力に合わせたオーダーメイドレッスンを提案します。

正しい瞑想と呼吸法・ポーズをしっかり練習することに

よって、身体だけでなく、心のバランスも良くなり、

『人生が豊かになるメゾット』を修得しやすくなってきます。