

# 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：ラストホール 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



# 基本のハタヨガ

2024年9月5日 AM9:00受付開始!

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・ポーズをしっかりと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。



アンチエイジング

自律神経の調節

骨盤矯正

呼吸法の習得

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

お問い合わせ・お申込み

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/>

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上、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。

主 催

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