

# 2025年度 リラックスヨガ教室 実施要項

- 趣 旨 初心者から初級者向けのヨガ教室。じっくりと身体をほぐしていきます。
- 主 催 指定管理者 アシックス・サンアメニティ共同体
- 期間・回数 春期：4月～6月 夏期：7月～9月  
秋期：10月～12月 冬期：2026年1月～3月
- 曜日・時間 金曜日 10：50～11：50
- 会 場 伊丹市立緑ヶ丘体育館 第3体育室
- 対象・定員 高校生以上のかた 15名
- 指 導 者 伊東あゆみ
- 参 加 料 8,500円（10回の時）+保険料  
（64歳以下 1,850円 65歳以上 1,200円）/年度  
**1,200円/回（チケット制での参加も可能、都度受付）**
- 申込み方法 各期とも9時から20時まで緑ヶ丘体育館受付にて申込み。電話予約は不可。
- そ の 他
- ・動きやすい服装で、ご参加ください。
  - ・汗をかきますので、タオルの用意や、水分の補給を十分行ってください。
  - ・9：50の時点で警報が発令されている場合は中止とします。  
その場合振替日を後日1日間のみ設けます。受講料は返金しません。
- お問い合わせ 緑ヶ丘体育館受付 Tel 072-770-4401

## 開 催 日

《春期》9,350円 予備日 6月27日

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回
4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20

《夏期》8,500円 予備日 9月26日

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19

《秋期》10,200円 予備日 12月26日

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19

《冬期》8,500円 予備日 3月27日

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13

《※日程が変更となる場合がございます。ご了承ください。》