

# 2026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：2027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2,000円 65歳以上1,200円）/年度 <b>1,200円/回（チケット制での参加も可能、都度受付）</b>
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》10,200円 予備日 6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
4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19

《夏期》9,350円 予備日 9月25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
7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18

《秋期》10,200円 予備日 12月25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
10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18

《冬期》9,350円 予備日 3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
1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19

《※日程が変更となる場合がございます。ご了承ください。》