

ラスタホールの フィットネス講座



ヨガ講座

ヨガで瞑想し、呼吸に集中することでリラックス感を高めることができます。

精神的な疲れを癒すことができれば免疫力も高まります。

ゆったりとした呼吸でゆっくりと時間を過ごしましょう。



ピラティス講座

ピラティスは、マットの上で行う誰でもできる運動です。体幹を意識しながらの呼吸や手足を動かすエクササイズで、身体の使い方を、快適にスムーズにします。日常動作も効率的に美しくなり、姿勢や体形を理想へ導きます。



初心者の方もお気軽にご参加ください。
詳細は裏面へ！

姿勢改善

エクササイズ講座

カラダがだるいと感じていませんか？その“だるおも”、姿勢のせいかもしれません。姿勢がよくなないと、集中力の低下やカラダの不調をまねきます。正しい姿勢を覚えて、動きやすいカラダをつくりましょう。

○天災・講師の急病等により、日程変更または中止となる場合がございます。

○体調不良の場合は受講をご遠慮いただきますようお願いいたします。

お問合せ・お申込み



ラスタホール TEL 072-781-8877 <火曜休館>

<https://www.lustrehall.com>



インターネットでのお申し込みは、ラスタホールのホームページにある「お申込みフォーム」に必要事項を入力の上、送信してください。
送信後、2～3日たってもラスタホールからの返信が無い場合は、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



伊丹市生涯学習センター/ラスタホール
〒664-0865 伊丹市南野2-3-25