

ラストホール フィットネス イベント

2025. **11.24**

月
(振休)

10:30 ~ / 11:00 ~ / 11:30 ~

各回 20分 参加無料！

講師：フィットネスラスト職員

どこでも簡単にできるお手軽ストレッチ・トレーニングを行います。

歯磨きをしながら～、テレビを見ながら～など、気軽にできる

「ながらストレッチ・ながらトレーニング」で、

日常生活に運動習慣を取り入れていきましょう！

当日
直接会場へ
(申込み不要)



ラストホール 1階 エントランスホール



<https://lustrehall.com>



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

お問合せ：ラストホール（伊丹市立生涯学習センター） フィットネスラスト TEL 072-781-4888

火曜休館（火曜祝休日の場合は翌平日休館）

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

家でも無理なくできる簡単ストレッチ！
フィットネスラスト（4階）の見学もできます♪