

高槻市立古曽部防災公園体育館

※募集期間：令和8年2月3日(火)午前10時～令和8年2月20日(金)正午まで

定員を超えるお申込みがあった場合抽選(募集期間以降先着順)

<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7212/event/cat/all> リンク先より受付



教室名	日時及び会場	内容	対象及び定員等
ハタヨガ	日程：令和8年3月3日（火） 時間：9時15分～10時15分 会場：古曽部防災公園体育館管理棟2F多目的ルーム	ヨガの基本ポーズをとりながら正しい呼吸法を行うことでココロとカラダのバランスを整えます。	対象：16歳以上 定員：10名
体幹ヨガ	日程：令和8年3月3日（火） 時間：10時45分～11時45分 会場：古曽部防災公園体育館管理棟2F多目的ルーム	基礎代謝を向上させて美しい姿勢と疲れにくいカラダづくりに効果的です。	対象：16歳以上 定員：10名
コンディショニング®&ZUMBA®	日程：令和8年3月3日（火） 時間：13時00分～14時00分 会場：古曽部防災公園体育館管理棟2F多目的ルーム	ZUMBAでより楽しく健康に踊れるようにコンディショニングやストレッチ、ワンポイントアドバイス身体をほぐします。	対象：18歳以上 定員：15名
自力整体	日程：令和8年3月4日（水） 時間：10時00分～11時30分 会場：古曽部防災公園体育館管理棟2F多目的ルーム	縮んで固まった筋肉を緩め姿勢を整え、体全体の流れを良くしていきます。	対象：18歳以上 定員：15名
【NEW】 キッズボール運動教室 (3歳～6歳の未就学児)	日程：令和8年3月5日（木） 時間：15時30分～16時30分 会場：古曽部防災公園体育館サブアリーナ	未就学を対象とし、楽しく遊び感覚でボールと仲良くなる運動あそび	対象：3歳～6歳（未就学児） 定員：12名
ルーシーダットン（タイ式ヨガ）	日程：令和8年3月6日（金） 時間：9時30分～10時30分 会場：古曽部防災公園体育館管理棟2F多目的ルーム	体の不調を整えるタイ式ヨガ。体の歪みを矯正し、心も体も楽になる健康教室	対象：18歳以上 定員：15名
サルセーション®	日程：令和8年3月6日（金） 時間：11時00分～12時00分 会場：古曽部防災公園体育館管理棟2F多目的ルーム	様々なジャンルの音楽に合わせて身体を動かすダンスフィットネス	対象：18歳以上 定員：16名
歌リズムダンス	日程：令和8年3月6日（金） 時間：15時00分～16時00分 会場：古曽部防災公園体育館管理棟2F多目的ルーム	曲のリズムに合わせて身体を動かす音楽レクリエーション	対象：60歳以上 定員：15名

HIP HOP DANCE スクール (年長～小学 3 年生)	日程：令和 8 年 3 月 6 日（金） 時間：17 時 00 分～18 時 00 分 会場：古曽部防災公園体育館管理棟 2F 多目的ルーム	リズム感、ダンスの向上だけでなく、全てのスポーツに必要な体幹を作ります。	対象：年長～小学 3 年生 定員：20 名
HIP HOP DANCE スクール (小学 4 年生～小学 6 年生)	日程：令和 8 年 3 月 6 日（金） 時間：18 時 15 分～19 時 15 分 会場：古曽部防災公園体育館管理棟 2F 多目的ルーム	ヒップホップやジャズなど様々なダンスの要素を取り入れたフリースタイルのダンススクール	対象：小学 4 年生～小学 6 年生 定員：20 名
フットサルスクール (小学 1 年生～小学 3 年生)	日程：令和 8 年 3 月 6 日（金） 時間：18 時 15 分～19 時 15 分 会場：古曽部防災公園体育館メインアリーナ A 面	元プロのフットサル選手が指導するスクール	対象：小学 1 年生～小学 3 年生 定員：20 名
フットサルスクール (小学 4 年生～小学 6 年生)	日程：令和 8 年 3 月 6 日（金） 時間：19 時 25 分～20 時 45 分 会場：古曽部防災公園体育館メインアリーナ A 面	元プロのフットサル選手が指導するスクール 初心者大歓迎です。	対象：小学 4 年生～小学 6 年生 定員：20 名
【NEW】 やさしいピラティス	日程：令和 8 年 3 月 7 日（土） 時間：10 時 00 分～11 時 00 分 会場：古曽部防災公園体育館管理棟 2F 多目的ルーム	無理なく、気持ち良く、身体を整える初心者の方向けのピラティス	対象：18 歳以上 定員：15 名