

肩こり・腰痛お持ちの方必見

体幹ヨガ

7月23日(火)
無料体験会実施!



受講者募集中!

講師紹介

場 所 ■ 高槻市立古曽部防災公園体育館
別館2階 多目的ルーム

日 時 ■ 毎週火曜日 10:45~11:45

受講料 ■ 1,100円/回

対 象 ■ 16歳以上 (高校生以上)

内 容 ■ 体幹の筋肉を刺激し強化することで、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なクラス



yukaインストラクター

▶▶ 姿勢改善や肩こりや腰痛でお悩みの方にもおすすめ!

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物
定 員：10名 ※先着順

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、
教室伴う資料として厳重に管理いたします。

申込方法：窓口、電話、ホームページからお申込み



高槻市立古曽部防災公園体育館

TEL : 072-681-0031

〒569-1115
大阪府高槻市古曽部町3-15-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7212>

●営業時間 9:00~21:00

●休館日 第4木曜日

●年末年始 12/28~1/4

2024-2025

(受講料 1,100円/1回)

2024年4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2024年5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2024年6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2024年7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

23日 無料体験

2024年8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2024年9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2024年10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2024年11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2024年12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2025年1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2025年2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

2025年3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					