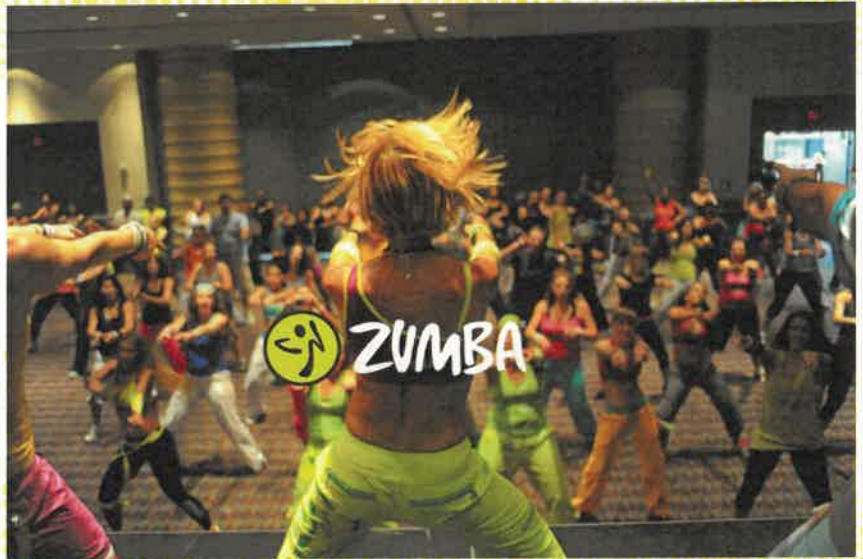


コンディショニング & ZUMBA®



～ スクール詳細 ～

場 所 ■ 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（祝日を除く）
13:00～14:00

受講料 ■ 1,100円/回

対 象 ■ 18歳以上 ※先着15名

持ち物 ■ 動きやすい服装・室内用シューズ
飲み物・タオル

指導員紹介



笹島 雅美

AFAA
グループフィットネスインストラクター
ZUMBA®インストラクター

ホームページ(イベント欄)・電話・体育館窓口にてお申込みください。

ZUMBAでより楽しく健康に踊れるように、15分間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でしっかり身体をほぐします。
ZUMBAは覚えなくてもOK、真似るだけ！の少人数制プログラムです。



高槻市立古曽部防災公園体育館

TEL : 072-681-0031

〒569-1115 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> 毎月第4木曜日

<年末年始> 12/28～1/4

2025-2026

(受講料 1,100円/1回)

2025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			

2025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

2025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					

2025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		

2025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						

2025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				

2025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	

2025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						

2025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			

2026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

2026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

2026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				