

無理なく続けてカラダが変わる

# リラックスヨガ



## レッスン詳細

**場所** 古曽部防災公園体育館 サブアリーナ

**日時** 毎週木曜日（第4木曜日を除く）  
12時30分～13時30分

**受講料** 月額制 ※裏面の開催日程表をご確認ください

**対象** 18歳以上 先着30名

## 講師紹介

### 高野 明子



Japan YOGA College公認インストラクター  
親子ヨガ インストラクター

#### ○講師より一言○

ゆっくり呼吸をしながらカラダを動かし、ココロとカラダの緊張と疲れを緩めるリラックスヨガです。  
がんばらないで自分のペースで楽しんで頂けるレッスンです！

お申し込みの際にご提供いただく個人情報は厳重に管理させていただきます、教室連絡等に利用させていただきますので、あしからずご了承ください。



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  
<http://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

# 2023-2024

## 2023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						

¥1,650

## 2023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			

¥1,100

## 2023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	

¥2,200

## 2023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					

¥1,650

## 2023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		

¥1,650

## 2023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

¥1,650

## 2023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				

¥1,650

## 2023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		

¥2,200

## 2023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						

¥1,650

## 2024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		

¥1,100

## 2024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	29	

¥2,200

## 2024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						

¥1,650