

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45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

○持ち物：動きやすい服装・飲み物・ヨガマット（貸出し有り）

○注意事項：フロアに上がるので気になる方は室内シューズをご持参ください。

○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

2025-2026

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			

¥ 2,100

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

¥ 2,800

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					

¥ 2,100

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		

¥ 2,800

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						

¥ 1,400

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			

¥ 2,100

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	

¥ 2,800

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						

¥ 1,400

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		

¥ 2,100

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

¥ 2,100

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

¥ 2,100

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				

¥ 2,100