

ルーシーダットン (タイ式ヨガ)



簡単なポーズや運動により自分で身体の歪みなどを整えていき身体の使い方を確認していく自己整体のできるヨガです。

ルーシーダットン詳細

講師紹介

場 所 ■ 古曽部防災公園体育館 管理棟多目的ルーム

日 時 ■ 毎週金曜日 9時30分～10時30分

受講料 ■ 1,100円／回
※裏面の開催日程表をご確認ください

対 象 ■ 18歳以上 ※15名

申込み ■ 電話・体育館窓口にてお申込みください



JUNKO

●ヨガマット（貸し出しあります）、動きやすい服装、飲み物
タオルを持参してください。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は教室に
伴う資料として利用し厳重に管理いたします。



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
<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

2026

(受講料 1,100円/1回)

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

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				

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		

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						

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				

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	

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					

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			

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

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					

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		