

初心者大歓迎！基本的な動きでわかりやすい！

# ハタヨガ



## 受講者募集中！

- 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 9:15～10:15
- 受講料 ■ 1,100円/回
- 対 象 ■ 16歳以上（高校生以上）
- 内 容 ■ ヨガの基本ポーズをとりながら正しい呼吸法を行うことで  
ココロをリラックスさせ、ココロとカラダのバランスを整えます。

## 講師紹介



yukaインストラクター

基本的な動きで構成されたプログラムのため、  
初めての方や体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです

持 ち 物：動きやすい服装、タオル、飲み物  
定 員：15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

# 2026-2027

(受講料 1,100円/1回)

八つヨガ・体幹ヨガ

## 2026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		

## 2026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						

## 2026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				

## 2026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	

## 2026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					

## 2026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			

## 2026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

## 2026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					

## 2026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		

## 2027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						

## 2027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						

## 2027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			