MIZUNO SPORTS SCHOOL

＼肩こり・腰痛の方必見／

体幹ヨガ

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　10:45～11:45
受講料	1,100円/回
対　象	16歳以上（高校生以上）
内　容	体幹の筋肉を刺激し強化することで、基礎代謝を向上させて 美しい姿勢と疲れにくいカラダづくりに効果的なクラス

▶▷姿勢改善や肩こりや腰痛でお悩みの方にもおすすめ！

講師紹介

yukaインストラクター

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

主催：高槻みらい創造パートナーズ

2026-2027

（受講料 1,100円/1回）

ハタヨガ・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			