

無理なく・気持ち良く・からだを整える

やさしいピラティス



● 教室概要 ●

- 場 所 ■ 古曽部防災公園体育館 別館2階 多目的ルーム
- 日 時 ■ 毎週土曜日（祝日除く） 10：00～11：00
- 受講料 ■ 1,100円/1回
- 対 象 ■ 18歳以上
- 定員数 ■ 各回15名
- 申込方法 ■ 窓口・電話・ホームページからお申込み
- 持ち物 ■ 動きやすい服装・タオル・飲み物
ヨガマット（貸出しあり）

● 講師紹介 ●



BASIピラティス
インストラクター
十川 真衣子

※お申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。
【スクール連絡】や【受講料の入金連絡】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

☎：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

●定休日：毎月第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)

やさしいピラティス

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			