

# 芦屋市総合公園 各種教室 受講生募集中!!

## ノルディックウォーキング教室



体幹とインナーマッスルをよく使います。歩行姿勢が良くなり代謝も免疫もアップ!

- 藤川 真司 (日本ノルディックウォーキング協会認定マスタートレーナー)
- 木曜日 10:00~11:30 ※7.8.9月
- 第2・4水曜日 13:30~15:00 水曜日/16:30-18:00
- 1,020円(税込)/回 510円(税込)/ポールレンタル代

定員 **15**名

## 気功教室



深い呼吸でゆっくり動き、心も身体もリラックス。長い歴史に選び抜かれた健康法です。

- 谷田 順子 (NPO 法人日本健身気功協会理事)
- 月曜日 10:00~11:30
- 1,220円(税込)/回

定員 **10**名

## ヨガ教室



緑豊かな空間で心身共にのびのび解放しましょう。呼吸も深まり、不調知らず!ファミリー参加も大歓迎!

- 天生 由記子 (ワナカムヨガスクールティーチャートレーニング修了)
- 土曜日 10:30~12:00
- 中学生以上 1,530円(税込) 小学生 810円(税込)/回

定員 **10**名

## 園芸講習会



初めての方でも安心!癒しや彩りを与えてくれる『緑』をご自身の作品で暮らしに取り入れてみませんか?

- 前田 典子、佃 隆子
- 月4回~6回 10:30~12:00/13:30~15:00
- 700円~3,200円(税込)/回

定員 **15**名

年間を通して様々なジャンルのイベントや教室を開催しています

5月 春の大園遊会

8月 星空映画会

10月 オータムフェスタ

11月 芦屋ユナイテッドリレーマラソン

年5回 親子工作教室

年3回 あそりーと学童保育

お問合せ・お申込み

**0797-38-2103**

メールアドレス: [ashiyasogo@mizuno.co.jp](mailto:ashiyasogo@mizuno.co.jp)

受付時間  
9:00~17:00

ミズノ 芦屋市総合公園

検索



芦屋市総合公園公式 LINE アカウント・Instagram 施設の空き状況・イベント情報を配信していきます。是非、登録ください。

芦屋市総合公園指定管理者

(ミズノ・芦屋市スポーツ協会・理研グリーン共同体)  
〒659-0034 兵庫県芦屋市陽光町 1-1

教室を利用の方のみ 駐車場代無料

