

# 芦屋市総合公園 各種教室 受講生大募集!!

## 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トレーニングで強化します。歩行姿勢が良くなり代謝もアップ!

- 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)
- 第1~4木曜日/10:00~11:30、第2・4水曜日/13:30~15:00  
※7・8・9月 水曜日/16:30~18:00
- 4,080円(税込)/1ヶ月(6回)  
1,020円(税込)/1回受講  
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
- 7,120円(税込)/1期2ヶ月(7回)  
1,220円(税込)/1回受講
- 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「花や緑」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 藤山 文
- 月4~6回  
10:30~12:00、13:30~15:00
- 500円(税込)~3,000円(税込)
- 定員:15名

## ヨガ教室



緑豊かな空間で、ココロとカラダを整えて体のかたい人も楽しめるヨガ教室です。ファミリー参加も大歓迎

- 天生 由記子(ワカメヨガ 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
- 10,980円(税込)/1期3ヶ月(9回)  
中学生以上:1,530円(税込)/1回受講  
小学生:810円(税込)/1回受講
- 定員:20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
- 11月▶オータムフェスタ・芦屋ユナイテッドリレーマラソン
- 年に5回 親子工作教室

お問合せ・お申込み

# 0797-38-2103

(受付時間9:00~17:00)

メールアドレス: ashiyasogo@mizuno.co.jp LINE 公式アカウント

ミズノ 芦屋市総合公園

検索



芦屋市総合公園 指定管理者  
(ミズノ・芦屋市体育協会・理研グリーン共同体)  
〒659-0034 兵庫県芦屋市陽光町1-1

ID: @645nyuqw

教室を利用の方のみ 駐車場代 無料

