

主催 豊中市奥アンツーカ株式会社

令和8年度 第1期 (4-5月)

からだをほぐして元気な毎日を!!

セルフケアヨガ

教室



令和8年4月14日～5月26(火曜日)
(5月5日除く)

場所： グリーンスポーツセンター みつぼの花

料金： ¥3,600 全6回

曜日： 火曜日

時間： 10:00～11:00 (60分)

対象： 一般男女 15名 (中高齢者)

申込： 令和8年3月31日 (火)

11時～来場受付 先着順

講師 川北昭子 先生

日本ルーシーダットン普及連盟所属
KICK OUT格闘技エクササイズインストラクター
ムエダイエットインストラクター
ダイエット検定一級経絡ツボヨガインストラクター
シニアヨガインストラクター
パーソナルトレーナー



お問い合わせ先

グリーンスポーツセンター

〒561-0824

豊中市大島町3-9-2-1

TEL: 06-6398-7391

阪急神戸線

「神崎川」駅

北西へ約1,000メートル

無料駐車場有



奥アンツーカ株式会社

GRESPOPIA
TOYONAKA



体育施設H・P



instagram



grespoH・P