



YOGA 教室①

グリスポヨガは、タイに古くから伝わる自己整体で全身をほぐし日々の不調を整えていきます。初めての方、身体のかたい方など年齢問わず参加していただけます。



令和8年8月18日～9月29日（火曜日）
（9月22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（1回／￥600）全6回

曜日： 火曜日

時間： 11：15～12：15（60分）

対象： 一般女性 15名

申込： 令和8年7月28日（火）11時00分～
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



OKU 奥アンツーカ株式会社



体育施設H・P



instagram

GRESPOPIA
TOYONAKA



grespoH・P

主催 豊中市
奥アンツーカ株式会社
令和8年度 第3期（8-9月）



グリスポヨガは、タイに古くから伝わる自己整体で全身をほぐし日々の不調を整えていきます。初めての方、身体のかたい方など年齢問わず参加していただけます。



YOGA 教室②

令和8年8月18日～9月29日(火曜日)
(9月22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（1回／￥600）全6回

曜日： 火曜日

時間： 12：30～13：30 （60分）

対象： 一般女性 15名

申込： 令和8年7月28日（火）13時30分～

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



okk 奥アンツーカ株式会社

GRESPOPIA
TOYONAKA



体育施設H・P instagram



grespoH・P