

主催 豊中市
奥アンツーカ株式会社

令和8年度 第4期（10-11月）



身体を動かして気分をリフレッシュ！

健康は未来への投資

さあ、はじめよう！



椅子で楽しむ ユニバーサルフィットネス 教室

令和8年10月19日～11月30日（月曜日）
（11月23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： 月曜日

時間： 10：00～11：00（60分）

対象： 男女問わず 10名 車いす可（付き添い同伴）

申込： 令和8年9月28日(月)

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
KICKOUT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



体育施設H・P



instagram



grespoH・P

GRESPOPIA
TOYONAKA