

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）

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10月13日～11月24日(火曜日)
(11月3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9月29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