

SSKスポーツスクール(味舌体育館)

お気軽ショートヨガ

2026年度

- ◆講師 上野 有香里 先生
- ◆実施日 毎週木曜 20:00~20:30(30分)
- ◆対象 16歳以上
- ◆定員 30名
- ◆参加料金 2,000円(税込) / 月4回
体験料:300円※1回のみ
- ◆持ち物 ◎運動できる服装 ◎屋内用シューズ
◎タオル ◎水分補給できるもの



味舌体育館公式LINE

〒566-0023 摂津市正雀1丁目1番6号
摂津市立味舌(ました)体育館
電話:06-7507-2746

【指定管理者 (株)エスエスケイ】

Sports Co-Creation

【スクール内容】

30分の**ショートヨガ**のクラスです。
お仕事や家事などで疲れた身体を
心地よくリセットしませんか？
姿勢の歪みを整えて、穏やかでポジティブで
な心へと導きます。

令和8年度 お気軽シヨートヨガ開催日程

木曜日 20:00～20:30 対象：16歳以上

月会費（月4回制）：2,000円/月

※2月度は祝日を挟むの為、月会費は3回分の1,500円となります。

月/回	1	2	3	4
4月	4月2日	4月9日	4月16日	4月23日
5月	5月7日	5月14日	5月21日	5月28日
6月	6月4日	6月11日	6月18日	6月25日
7月	7月2日	7月9日	7月16日	7月23日
8月	7月30日	8月6日	8月20日	8月27日
9月	9月3日	9月10日	9月17日	9月24日
10月	10月1日	10月8日	10月15日	10月22日
11月	11月5日	11月12日	11月19日	11月26日
12月	12月3日	12月10日	12月17日	12月24日
1月	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日
2月	2月4日	2月18日	2月25日	-
3月	3月4日	3月11日	3月18日	3月25日