

ピラティス

インナーマッスルを強化し
美しい姿勢とボディラインを目指します。

背骨コンディショニング

背骨の歪みを整えて不調を改善します。
姿勢を改善してパフォーマンス向上を！

スタジオスクール 【2ヶ月/1クール】	曜日	定員	時間
ピラティス	水	13	14:15~15:30
	土	13	14:00~15:15
背骨コンディショニング	木	15	9:45~11:00
	金	15	9:30~10:45

◎申込方法

- ・窓口にて初回クールの受講料(6,600円)をご持参のうえ、新規申込手続きをしてください。
 - ・次クール継続は、退会届の提出がない限り、自動継続となります。(毎回の継続手続きは不要となります。)
 - ・次クールからの受講料は口座振替いたしますので、口座の分かるもの、届出印をご持参ください。
- ※これまで通り、受講料として別に都度施設利用料が必要となります。

◎体験について

- ・スタジオスクール体験料:500円(税込)
- ・事前にご連絡をいただき、お申込みをお願いいたします

お問い合わせにつきましては下記お電話にてお承りいたします

大阪市立 真田山プール

TEL 06-6765-0176

平日・土・日祝 / 9:00~21:00 窓口受付時間 / 9:00~20:00

休館日 / 毎週月曜日・年末年始

※月曜日が祝日の場合、翌平日が休館日になります。

※施設点検等で臨時休館することがあります。

真田山プール

検索



Lucky Yoga

自分整う

リラックスヨガ

木曜18:45~20:00

(レッスンカレンダーご参照)

真田山プール・スタジオ

年齢・性別・柔軟性・筋力を問わず、大歓迎！

1レッスンあたり¥1,000 (税込)

受講料とは別にトレーニング入場料 (高校生または18歳未満¥400・18歳~¥600・65歳~¥300※年齢確認できるものをご持参ください) が必要です

- 2ヶ月/1クール¥8,000 (計8回) となります
- 初回クールは受講料 (¥8,000) をご持参のうえ、新規申込手続きをお願いします
- 次クールからの受講料は口座振替いたしますので、口座の分かるもの・届出印をご持参ください
- 次クール継続は、退会届の提出がない限り自動継続となります
- 体験レッスン¥500 (税込) ※事前予約必要・別途トレーニング入場料必要

●講師紹介



ヨガ歴29年・指導歴9年。
心療内科・学校施設・スポーツクラブ等で
指導するほか、2019年より玉造にて
「ラッキーヨガ」教室主催。
<https://lucky-yoga.com>

●プログラム説明

瞑想や呼吸法で自律神経の働きを整え、ストレッチで
全身ほぐし。その後、基本的なハタヨガのポーズで
「筋力強化」「歪み改善」「血流UP」「老廃物排出」
を行います。最後はアロマ香る空間で音叉の音色とともに
リラックス♪本来の自分を取り戻しましょう。

【お問合せ・お申込み】

大阪市立 真田山プール

TEL06-6765-0176

●開館時間/9時~21時 (平日・土・日祝)

●窓口受付時間/9時~20時

●休館日/月曜・年末年始

(月曜祝日の場合、翌平日が休館日。設備点検等で臨時休館することもあります)

真田山プール