

体験・見学の申込みは、電話又はWEBにて受付中 新しい冒険へ！多彩な講座が待っている！初心者の方も再受講の方も大歓迎です！入会キャンペーンの期間は2025年11月29日(土)まで！

HOS 小阪カルチャースクール

YOGA

吸うと吐く、集中とリラックス。
カラダの声を聞いて、ココロも若返り。

やさしいヨガ

週明けの疲れをヨガで
スッキリしませんか？

日時 (月) 19:00～20:30
受講料 5,500円
講師 辻本 多佳子
日本ヨガ普及協会 正会員

体験 随時体験可 1,100円



身体と心の健康ヨガ

いつまでも若々しく
元気にエイジングケア

日時 (月) 10:00～11:30
13:00～14:30
受講料 5,500円
講師 下村 経子
ヨガ指導員

体験 随時体験可 1,100円



イキイキリフレッシュヨガ

ヨガで日頃の疲れや
ストレスもスッキリ！！

日時 (水) 18:30～20:00
受講料 5,500円
講師 辻本 多佳子
日本ヨガ普及協会 正会員

体験 随時体験可 1,100円



スポーツウエルネス吹矢

「誰でも」「いつからでも」手軽にゲーム感覚で
取り組め、精神力・集中力を鍛えます

日時 第1・3(日) 10:00～12:00
※レッスン時間は記載時間内で変動する恐れがございます
受講料 4,400円
講師 井上 昭章
一般社団法人日本スポーツ
ウエルネス吹矢協会上級公認指導員

体験 随時体験可 1,100円



NEW 心と体を整えるアルファビクス

未来の私に投資する！
美と健康へのパスポート

日時 第1・3(水) 10:00～11:00
受講料 4,400円
講師 林 鈴子
アルファビクス指導員・
リズム体操初級指導員・
ヨガインストラクター

体験 9/17(水) 随時体験可 1,100円



DANCE

一度やってみたかったダンス。
一緒に楽しく踊って、綺麗になろう。

癒しのスローヨガ

ご自身の体と心と
向き合う時間

日時 (水) 17:30～18:45
受講料 5,500円
講師 村尾 知津子
インド政府認定
ヨガインストラクター

体験 随時体験可 1,100円



女性のためのコアとヨガ

体と心を整える
自分の時間を持ちませんか？

日時 (金) 12:00～13:00
受講料 5,500円
講師 西原 都子
鶴原ヨガ・アシュタンガヨガ・
リストライティヴィティ・
アスリートヨガ・
フランクショナルローラーピラティス

体験 随時体験可 1,100円



アクティブヨーガで脂肪燃焼

お仕事帰りにリフレッシュ！
姿勢改善効果も！

日時 月3回(月) 19:30～20:45
月2回 4,950円
月3回 6,600円
講師 梶木 八重子
アクティブヨーガ
指導インストラクター

体験 随時体験可 1,100円



アンチエイジングヨガ

心と体を
いつまでも美しく！

日時 第1・3(日) 10:00～11:10
受講料 4,400円
講師 ありこ
ヨガインストラクター

体験 随時体験可 1,100円



親子ヨガ

ママが癒されることを大切に。
ママの笑顔が子どもを笑顔にします。

日時 月3回(木) 13:00～14:00(レッスン50分)
月3回 6,600円 月2回 4,400円
月1回 2,200円
講師 Sayaka
Yoga Works200時間指導者(全米ヨガアライアンスRYT200)修了・
産後ヨガインストラクター養成講座修了・マタニティヨガインストラクター養成講座修了

体験 随時体験可 1,100円



はじめてのピラティス

身体のコア(体幹)と背骨を意識し正しい姿勢を
作りましょう。肩こり腰痛予防にも効果があります。

日時 月3回(日) 15:00～16:30
受講料 月2回 3,850円
月3回 4,950円
講師 madoka
FTPマットピラティスインストラクター

体験 随時体験可 1,100円



NEW 整形級ボディメイクヨガ

脂肪燃焼・姿勢改善・引き締め
-ぜんぶ-60分で

日時 (木) 12:00～13:00
受講料 6,600円
講師 みざ
RYT200

体験 9/11(木)・9/18(木)・9/25(木)
随時体験可 1,100円



HEALTH

安いだけじゃない健康。
一生元気でいられる講座がたくさん。

認知症予防プログラム【コグニケア】

神戸大学研究開発
認知症や生活習慣病の「予防」に

日時 (火) 10:30～11:30
@ボウリングス・コースhit
受講料 6,600円
講師 コグニケア運動講師

体験 随時体験可 500円



膝痛予防教室

温浴施設でウォーキングプールで筋力トレ
ーニング！ジャグジーでリラックス！

日時 (水) 10:15～11:00
@小阪フィットネスクラブ温浴施設
受講料 6,600円
講師 ウメハラ テヨミ
LA MIA VITA 主宰

体験 随時体験可 500円



ストレッチ&ジャズ

美と健康に・・・
「最適な姿勢」作りから！

日時 (火) 10:00～11:30
受講料 5,500円
講師 山本 恵美
背骨コンディショニング協会
認定スペシャリスト

体験 随時体験可 1,100円



腰痛肩こり改善背骨コンディショニング

誰でもできる簡単な体操で、
腰痛・肩こり改善に効果あり

日時 (火) 10:00～11:00
受講料 7,700円
講師 山本 恵美
背骨コンディショニング協会
認定スペシャリスト

体験 随時体験可 1,100円



すこやか太極拳

ゆるやかな動きで心と身体を
リラックスさせましょう

日時 (金) 13:30～15:00
受講料 5,500円
講師 松崎 洋子・関 孝憲
関節指導員

体験 随時体験可 1,100円



技が身に付く合気道

美容と健康に！

日時 (木) 10:00～12:00
受講料 月2回 3,520円
月4回 5,280円
講師 池田 武夫
合気道武楽会 師範
佐藤 市代

体験 随時体験可 1,100円



合気道(廣見クラス)

基本技を中心に
体捌きを学んでいきます

日時 (火) 19:00～20:00
(金) 19:00～20:00
週2回(月8回)のみ 6,600円
講師 廣見 剛
公益財団法人大阪合気会 師範

体験 金曜日のみ体験可 1,100円



卓球教室(ラージボール)

ラケットの持ち方から試合が
できるようになるまで指導します！

日時 月3回(月) 10:00～12:00
受講料 月2回 3,300円
月3回 4,950円
講師 村上 力
JOC承認プロ

体験 随時体験可 1,100円



笑顔がステキになる顔ヨガ

顔ヨガで表情明るく、
すっきり小顔に！

日時 第4(土) 10:30～11:30
受講料 2,200円
講師 田中 雅子
高津文美子式フェイシャルヨガ認定
アドバンストインストラクター

体験 随時体験可 1,100円
※見学不可



夜の卓球教室

仕事や学校終わりでも卓球を
お楽しみいただけます！

日時 第2・4(日) 18:30～20:30
※中学生以上
受講料 5,500円
講師 吉田 輝

体験 随時体験可 1,100円



大人のためのクラシックバレエ

何歳になっても美しい背中をいしましょう！初めての
方も出来ることから少しずつやっていきましょう。

日時 (水) 19:10～20:40(初心者向け)
(土) 17:00～18:20(初級)
18:30～20:00(中級)
受講料 6,600円
講師 赤松 昭子
日本バレエ協会会員・赤松昭子バレエスタジオ

体験 随時体験可 1,100円



やさしいベリーダンス

中東の音楽に乗って、
楽しく腰や肩を動かしましょう

日時 (火) 13:00～14:15
受講料 6,600円
講師 ナナ

体験 随時体験可 1,100円



素敵なシルク&プリザーブドフラワー

永遠に飾れる今、流行の素敵な作品が作れます

日時 第3(木) 15:30～20:30
第4(日) 13:00～15:00
受講料 2,200円 ※花代別途
講師 北口 陽子
フラワーコーディネーター
スタジオFleurir主宰
国家検定一級フラワー装飾技能士

体験 随時体験可 1,100円 ※花代別途



ダッチフラワーアレンジメント

オランダスタイルの
アレンジメント

日時 第2・4(月)
①13:00～20:30の間随時
第4(月)②13:00～20:30の間随時
受講料 ①5,500円 ②2,750円 ※花代別途
講師 高山 美千子
スタジオかんぴりそうゆう主宰

体験 随時体験可 1,100円 ※花代別途



大人から始めるクラシックバレエ

自分のペースで
ゆっくり受けてみてください

日時 (木) 19:00～20:15
受講料 6,600円
講師 藤田 崇光
赤松優バレエ学園専任講師

体験 随時体験可 1,100円



NEW みんなで踊ろう！大人のためのらくらくダンス

大人ダンス初心者さんもお久しぶりさんも安心！
ゆる～くダンスを楽しむクラス

日時 第2・4(水) 10:30～11:45
受講料 5,000円
講師 ESUMI
ダンスインストラクター・
スタジオFleurir主宰
国家検定一級フラワー装飾技能士

体験 9/10(水)・9/24(水)
随時体験可 1,100円



基礎から学ぶヨーロッパフラワーアレンジメント

季節のお花でオシャレなアレンジが好評の講座

日時 第1・3(木) 13:00～20:30の間随時
第4(日) 10:00～12:00/13:00～15:00
受講料 月2回 4,400円 ※花代別途
(日) 月1回 2,200円 ※花代別途
講師 北口 陽子
フラワーコーディネーター
スタジオFleurir主宰
国家検定一級フラワー装飾技能士

体験 随時体験可 1,100円 ※花代別途



ダッチフラワーディプロマ

ダッチフラワーディプロマ
フラワーデザイナーへの道

日時 第2・4(月)
①13:00～20:30の間随時
第4(月)②13:00～20:30の間随時
受講料 ①8,800円 ②4,400円 ※花代別途
講師 高山 美千子
スタジオかんぴりそうゆう主宰

体験 随時体験可 1,100円 ※花代別途



日本舞踊 若柳流

ストレッチに日本舞踊を
とり入れてみては？

日時 (火) 11:00～18:30の間随時
(各40分個人レッスン)
受講料 13,200円
講師 若柳 昭翠
若柳流

体験 お問い合わせください



FLOWER

こころ、素敵な花色に染まりませんか。
きっと、みんな笑顔になれる。

フラワーセラピー(花療法)

お花の癒し効果を実感できる講座です

日時 第4(日) 10:00～12:00
13:00～15:00
受講料 2,200円 ※花代別途
講師 北口 陽子
フラワーコーディネーター
スタジオFleurir主宰
国家検定一級フラワー装飾技能士

体験 随時体験可 1,100円 ※花代別途



生け花 池坊

花と語り、花を通して
感動してみませんか？

日時 第2・4(木) 15:30～17:30
18:00～20:00
受講料 4,180円 ※花代別途
講師 稲田 富紀子
華道家元池坊大阪中央橋会支部
元支部長

体験 随時体験可 1,100円 ※花代別途

