

やさしいヨガ



新規会員募集中！

場所：鴨谷体育館 第3体育室
日時：金曜日 13:00～14:15
受講料：1,210円（1回）※税込
対象：中学生以上
定員：50名

講師

平田先生

硬くなりがちな身体をメンテナンス
したいあなたにおすすめ！

初心者や身体が硬い方、運動が好きな方も自分のペースで安心して参加できるクラスです。
レッスンでは肩、背中、腰まわりをほぐしてからポーズに入るので無理なく気持ちよく動けます。
深い呼吸で心身をリラックス。肩、腰、膝の不調をやわらげながら、柔軟性を高め
身体の軸を整えていきましょう。

- ・動きやすい服装、飲み物、ヨガマット
（なければバスタオル）をご持参ください。
- ・入会金・年会費無料

お申し込みの際にご提供いただく個人情報は厳重に管理し、「スクール連絡」や「会費のご入金
の連絡」等に利用させていただきますので、あしからずご了承ください。

【申込み・問合せ先】

堺市立鴨谷体育館

電話番号：072-296-1717

指定管理者：さかい健幸スポーツコミュニティ

HPはこちら



○営業時間：9:00～21:00

○休館日・毎月第2月曜日

（祝日の場合は第3月曜日）

・年末年始（12/30～1/4）

2026年度 やさしいヨガ日程表

休会・退会をご希望の方は、**前月の20日**までに体育館受付までお申し出ください。

※休会期間は3か月以内とさせていただきます。

※暴風警報が発表された時点で、体育館は臨時休館となります。

★月3回／金曜日

■ 休館日

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		
4月度 ⇒ 10日・17日・24日						

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	5月度 ⇒ 8日・15日・22日					

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				
6月度 ⇒ 12日・19日・26日						

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
7月度 ⇒ 10日・17日・24日						

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	8月度 ⇒ 7日・21日・28日				

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			
9月度 ⇒ 11日・18日・25日						

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
10月度 ⇒ 9日・16日・23日						

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					
11月度 ⇒ 6日・13日・27日						

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
12月度 ⇒ 11日・18日・25日						

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1月度 ⇒ 15日・22日・29日					

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						
2月度 ⇒ 12日・19日・26日						

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
3月度 ⇒ 12日・19日・26日						

【お問合せ】

さかい健幸スポーツコミュニティ (代表企業：アシックススポーツファシリティーズ株式会社・構成企業：南海ビルサービス株式会社)

堺市立鴨谷体育館(堺市南区鴨谷台2丁4-1)

TEL:072-296-1717

FAX:072-294-1766