

キャンペーン期間

～2025年3月31日

よつば  
de  
レッスン

お友達と

一緒にはじめよう！

キャンペーン

まずは無料体験を  
申し込もう！



お友達と一緒に入会すると  
それぞれが1,000円OFF!!



特典  
1

ふたりでおトク！

1,000円

- ・初月の受講料¥1,000-OFF
- ・別々のクラスに入会しても大丈夫！

特典  
2

すでにご入会頂いている方も

1,000円

- ・紹介した方・された方のそれぞれに  
初月の受講料¥1,000-OFF
- ・別々のクラスに入会しても大丈夫！

よつば未来公園パークセンター窓口にて  
「キャンペーンカード」を受け取ってください！

お問い合わせ よつば未来公園パークセンター 06-6780-4428

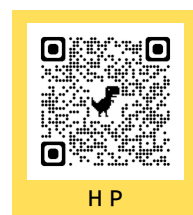
月

肩こり予防・緩和エクササイズ  
腰痛予防・緩和エクササイズ  
簡単エアロビクスで体力UP・ダイエット

木

骨盤底筋・緩和エクササイズ  
骨盤底筋でスタイルアップ！

レッスンの詳細はHPをご覧ください



# よっば de レッスン

全レッスン  
初回体験無料！

健康

体力

身体ケア

Exercise

肩こり予防・緩和  
エクササイズ



## 肩こり予防・緩和エクササイズ

月曜日 10:00 ~ 10:45

¥4,400- (税込) / 1期4回

肩こりでお悩みの方に  
オススメ！

Exercise

腰痛予防・緩和  
エクササイズ



## 腰痛予防・緩和エクササイズ

月曜日 11:00 ~ 11:45

¥4,400- (税込) / 1期4回

腰痛でお悩みの方に  
オススメ！

Aerobics

簡単エアロビクスで  
体力UP & ダイエット



## 簡単エアロビクスで 体力UP & ダイエット

月曜日 14:00 ~ 14:45

¥4,400- (税込) / 1期4回

初心者でも安心して始められる  
簡単エアロビクス！

Training

骨盤底筋  
トレーニング  
基礎編



## 骨盤底筋トレーニング (基礎編)

木曜日 13:00 ~ 13:45

¥8,800- (税込) / 1期10回

産後ケアや尿漏れ改善が  
期待できます！

Style UP!

骨盤底筋で  
スタイルアップ！



## 骨盤底筋でスタイルアップ！

毎週木曜日 14:00 ~ 15:00

¥11,000- (税込) / 1期10回

骨盤底筋から理想の  
スタイルアップを目指しましょう！



よっば未来公園

つながるチカラ よっば未来グループ

お問い合わせ：よっば未来公園パークセンター TEL:06-6780-4428

つながるチカラ よっば未来グループ (よっば未来公園指定管理者)

一般財団法人 大阪スポーツみどり財団 / 特定非営利活動法人 NPO birth