

長居公園だより

長居ユースホステルからのお知らせ

合宿、研修会など、様々な活動に便利な施設です◎

日本で唯一「スタジアム」の中にある、ユースホステル。一泊 3,400 円～。

ドミトリー（相部屋）以外にも、シングルルームや和室もあります。

会議室や多目的室のご利用もでき、食堂でのお食事ご予約を承ります。

宿泊に関しましてはぜひ当施設ホームページをご覧ください。

Instagram・X に写真をたくさん載せています。#長居ユースホステル



3P



おすすめ宿泊プラン

ファミリーで！ グループで！ 一般室 1 室を 18,000 円～で貸切利用できる
お得なプラン！ おすすめです！

4P



選べる 3 つのヨガレッスン 1 回 800 円

- ① 未病をふせぐツボ・優しいヨガ
- ② ヒノキ棒を使う！健康体操ヨガ
- ③ すっきり！Re フレッシュヨガ

6P



KIDSDANCE2025

- ① リトルコース 17:00～17:50
- ② キッズコース 18:00～18:50
- ③ ティーンコース 19:00～19:50

みんなで楽しく Dance! Dance! 月謝制 月 4000 円

ボランティアグループ【ISC】メンバー募集中♪

子どもたちの合宿をサポートしたり、ユースホステルに宿泊するお客様に関西の観光案内や日本の文化を伝えます。

* 上記へのお問い合わせ *

大阪市立長居ユースホステル

〒546-0034 大阪府大阪市東住吉区長居公園 1-1

TEL 06-6699-5631 FAX 06-6699-5644 [✉ nagai@osaka-yha.or.jp](mailto:nagai@osaka-yha.or.jp)



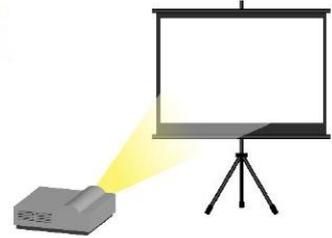
長居公園にある！

貸し会議室 & 宿泊施設

大阪市立 長居ユースホステル

市民活動にご活用ください！

●合宿、研修会など、様々な活動に便利な施設です●
日本で唯一「スタジアム」の中にある、ユースホステル。一泊3,400円～。
ドミトリー（相部屋）以外にもシングルルームや和室もあります。
会議室や多目的室のご利用もできます。食堂でのお食事もご予約を承ります。



* 貸し会議室のご案内 *

どなたでもご利用可能です◎サークル活動やテレワーク、音楽練習など、
様々な活動にご利用下さい。プロジェクターやピアノ、大型ミラーなど
備品もございます。ご予約お待ちしております。

会議室1 (定員30名)



多目的室 (定員100名)



区分		午前	午後	夜間	全日
		9時-12時	13時-17時	18時-21時	9時-21時
平日	多目的室	5,550円	7,400円	5,550円	18,500円
	会議室1	2,300円	3,050円	2,300円	7,600円
	会議室2	1,850円	2,450円	1,850円	6,100円
土日祝	多目的室	6,660円	8,880円	6,660円	22,200円
	会議室1	2,750円	3,650円	2,750円	9,120円
	会議室2	2,200円	2,950円	2,200円	7,320円

Instagram・Twitterに
写真をたくさん載せています。
#長居ユースホステル

* 長居ユースホステル事業案内 *

ヨガレッスン

1回800円 心の癒される音楽の中、身体を伸ばし、リラックス。

毎週木曜日

毎週金曜日

各回の内容、お時間は別紙をご覧ください



KIDSDANCE

月4,000円

毎週金曜日 17:00～ 18:00～ 19:00～

まずは音楽に合わせてリズムを取る練習から！

未経験でも安心して基礎から

しっかり学べます。



みんなで歌おう

不定期開催 13:30～15:00

1回300円

懐かしい歌を生伴奏に合わせて

存分にお楽しみください。



サッカーキャンプや絵本のイベントもやっています

グループホステルのご案内

新大阪ユースホステル

1泊: 3900円～

JR新大阪駅から徒歩5分

TEL: 06-6370-5427



大阪国際ユースホステル

1泊 3800円～

南海本線羽衣駅から徒歩約15分

TEL: 072-265-8539



長居公園だより

長居ユースホステルからのお知らせ

長居・天王寺エリア ファミリー・グループ・女子旅・学生旅行にオススメ!

ファミリー・グループ プラン

みんなでわいわい♪ 楽しく過ごそう♪



一般室 1 室を 18000円～で貸切利用できるプランが登場!

貸切利用なので他のお客様と相部屋になることはありません。

1 室の定員は 6 名様までなので、人数が多いほどお得にご宿泊できます!

ご家族様やグループ様にオススメのプランです♪



グループホステルのご案内

新大阪ユースホステル

1泊:3,900円～
JR新大阪駅から徒歩5分
TEL: 06-6370-5427
HP: <https://osaka-yha.or.jp/shin-osaka/>



大阪国際ユースホステル

1泊 3,800円～
南海本線羽衣駅から徒歩約15分
TEL: 072-265-8539
HP: <https://www.osaka-yha.or.jp/osakakokusai/>



長居公園だより

長居ユースホステルからのお知らせ

大阪市立長居ユースホステル

初めての方もお気軽にご参加ください

選べる3つのヨガレッスン

どのレッスンも1回800円(税込)

①ツボ・優しいヨガ

②健康体操ヨガ

③Re フレッシュヨガ

木曜午前・午後コース・金曜午後コース

※事前にチケットをご購入下さい(販売は翌月分まで)

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル、動きやすい服装、飲み物

詳細・日程・申し込み方法は裏面をご覧ください

※初回レンタルヨガマット無料(要予約)



お申し込みの際に頂く個人情報は、事業運営上必要な事務に使用します。また、今後の各種事業のご案内を送付させて頂くことがあります。ご不要な方は、お申し込み時にお知らせ下さい。事業実施中に撮影した活動写真等は、事業報告や広報活動などに使用する場合がございますので、予めご了承ください。

大阪市立長居ユースホステル

〒546-0034 東住吉区长居公園 1-1

ヤンマースタジアム内

TEL 06-6699-5631 FAX 06-6699-5644

Mail nagai@osaka-yha.or.jp

メールはこちらから→



公式HP



Youtube



X



Instagram



事前チケット販売制です。
※売り切れ次第、販売終了となります。予めご了承ください。

レッスンチケットは3階フロントにてご購入下さい。

①ツボ・優しいヨガ 初めての方にもおすすめ!

胃腸の不調や疲れやすさ、睡眠不足など、気になる症状をゆっくり癒しましょう。

木曜コース 9:10~10:10

12/11,18 2026 1/8,22,29 2/5,19 3/5,12,19

②健康体操ヨガ 他とは違ったヨガにチャレンジしたい方におすすめ!

心が癒される音楽の中、体を伸ばし、リラックス。ひのきの棒を使用し、無理なくヨガを楽しめます。



木曜コース 10:30~11:30

12/11,18 2026 1/8,22,29 2/5,19 3/5,12,19

金曜コース A13:00~14:00 B15:40~16:40

12/5,12,19 2026 1/9,16,23,30 2/6,13,20,27 3/6,13,20

③Reフレッシュヨガ 心身ともによりスッキリしたい方へおすすめ!

体をしっかり動かす体幹バランスヨガ。自律神経を整えて、睡眠の質を上げましょう。

木曜コース 11:50~12:50

12/11,18 2026 1/8,22,29 2/5,19 3/5,12,19

金曜コース 14:20~15:20

12/5,12,19 2026 1/9,16,23,30 2/6,13,20,27 3/6,13,20

【講師】

※レッスンスケジュールは変更になる場合がございます

ピアソン尚美



フィットネスクラブや介護施設でグループレッスン、リハビリ、パーソナルトレーニングを担当。
肩こり、腰痛、膝痛の予防体操や、ヨガ、ダイエット、体幹トレーニング、ウォーキングの指導。

参加者募集中!

KIDS DANCE

キッズダンス



体験レッスンは
1回1000円

子ども達のレベルに合わせたレッスンを行っており、
未経験でも安心して基礎からしっかり学べます。
レッスンの成果は、音楽イベントで発表します!



★講師 リトル **Miyuu** キッズ&ティーン **YURI**
(JACKPOT DANCE FACTORY 所属)

① SMAP 全国ドームツアー、TRF 20th anniversary Live、

東方神起 LIVE TOUR のダンサーを務める。

② ビッケブランカ、DI-RAY、Rueda など様々なアーティストの

バックダンサーを務める。



★会場 大阪市立長居ユースホステル

★期間 2025年7月～2026年3月の毎週金曜日 (スケジュールは裏面に記載)

★時間 リトル 17:00～17:50 キッズ 18:00～18:50

ティーン (経験者) 19:00～19:50 *友達と一緒に*

★月謝 4,000円 (大阪市習い事助成事業カード使えます)

1年間の

★対象 小学1年生～中学3年生

楽しいレッスン!

★定員 各クラス20名 (定員に達し次第、受付を終了させていただきます)



リズム感・協調性が
身につきます

発表会では
大きなステージで
ドキドキの体験

プロのダンサーから
レッスンが
受けられる!

申込方法は裏面を
ご覧ください

KIDS DANCE キッズ ダンス

★レッスンスケジュール ※レッスンスケジュール・発表会は変更になる場合がございます

R7年	7月	4日・11日・18日・25日	8月	8日・15日・22日・29日
	9月	5日・12日・19日・26日	10月	3日・10日・17日・【発表会】・24日
	11月	7日・14日・28日	12月	5日・12日・19日・26日
R8年	1月	9日・16日・23日・30日	2月	6日・13日・20日・27日
	3月	6日・13日・【発表会】		【途中参加 OK】



※発表会の前月など、途中参加が出来ない場合もあります

★発表会

◎区民フェスティバル(10月)◎

◎KOKOThanksgivingFesta(3月)◎



大阪市立青少年センターのイベントに参加します



★応募方法

下記QRコードを読み取り、応募フォームからお申し込みください。

ダンス大好きな
仲間と
楽しく踊ろう!



大阪市立長居ユースホステル



〒546-0034 東住吉区長居公園 1-1

ヤンマースタジアム内

TEL 06-6699-5631 FAX 06-6699-5644



主催 公益財団法人大阪ユースホステル協会

後援 大阪市教育委員会