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 3,900 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、食堂でのお食事もご予約を承ります。
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 20,000 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 優しいツボ&椅子ヨガ
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



KIDSDANCE2026

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♪

こ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

長居公園だより

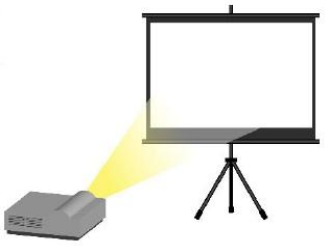
＼長居ユースホステルからのお知らせ／

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。

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。

区分		午前 9時-12時	午後 13時-17時	夜間 18時-21時	全日 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・X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、身体を延ばし、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下さい

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　４４００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♪





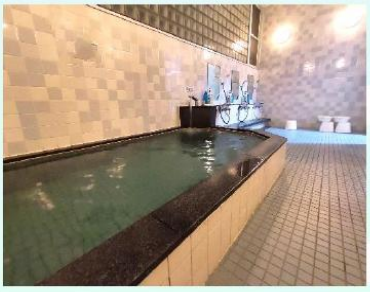
一般室１室を　20,000 円～　で貸切利用できるプランが登場！

貸切利用なので他のお客様と相部屋になることはございません。

１室の定員は　8 名様　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　4,400 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／



長居ユースホステルでは、多彩なヨガレッスンを通年で開催しています。どのレッスンも **1 回 800 円。** 継続参加も、1 回ずつの参加も可能なので、ご自身のペースに合わせて運動習慣をつけることができます。気になるコースがありましたら、メールやお電話にてお問合せ下さい。

Re 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
金曜コース 14：20～15：20

人気 No.1 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！
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
金曜コース A13：00～14：00
金曜コース B15：40～16：40

優しいツボ＆椅子ヨガ

ヨガが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、
気になる症状を癒しましょう

木曜コース 9:10～10:10

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

講師：ピアソン尚美

シニアヨガ・経絡（ツボ）ヨガ・更年期ヨガインストラクター
棒コンディショニング（棒びくす®）トレーナー
ホノルルマラソンが大好きで 10 回完走



@NAOMI_PEARSON1224YOGA

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
Mail nagai@osaka-yha.or.jp
メールはこちらから→

公式 HP　X　Youtube　Instagram



８月～１１月のレッスンスケジュール

木曜コース	金曜コース
ツボ・優しいヨガ	**健康体操ヨガ**
9：10～10：10 ※10月から 「優しいツボ＆椅子ヨガ」に変更	Ⓐ　13：00～14：00 Ⓑ　15：40～16：40
健康体操ヨガ	**Reフレッシュヨガ**
10：30～11：30	14：20～15：20
Reフレッシュヨガ	
11：50～12：50	
日程	
8/6.13.27 9/3.17.24 10/1.8.15.22.29 11/5.12.26	8/7.21.28 9/4.11.18.25 10/2.9.16.23.30 11/6.13.27

「優しいツボ＆椅子ヨガ」
無料体験レッスン開催
★要予約★

※レッスンスケジュールは
変更になる場合がございます

参加方法

参加希望のレッスンのチケットを事前にお買い求めください。
レッスンチケットは日時指定制です。
レッスンチケットは３階フロントにて販売しております。
※売り切れ次第、販売終了です。予めご了承ください。
ヨガマットは１回 100 円でお貸出しもございます。



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。
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。

長居公園だより

＼長居ユースホステルからのお知らせ／

参加者募集中！ KIDSDANCE キッズダンス







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 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、Rueed 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　2026 年 5 月～2027 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

★月　謝　4,000 円(大阪市習い事・塾代助成クーポン使えます)
体　験　1,000 円(見学　無料)　要申込

★対　象　小学 1 年生～中学3年生

★定　員　各クラス 20 名(定員に達し次第、受付を終了させて頂きます)



友達と一緒に
1年間の
楽しいレッスン！

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

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
お申し込みの際にお申し出ください。事業実施中に撮影した活動の様子などの写真は、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、予めご了承下さい。

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

【途中参加 OK】

R8 年 5 月　8 日・15 日・22 日・29 日　6 月　5 日・12 日・19 日・26 日

7 月　3 日・10 日・17 日・24 日・31 日　8 月　14 日・21 日・28 日

9 月　4 日・11 日・18 日・25 日　10 月　2 日・9 日・16 日・【発表会】・23 日・30 日

11 月　6 日・13 日・27 日　12 月　4 日・11 日・18 日・25 日

R9 年 1 月　8 日・15 日・22 日・29 日　2 月　5 日・12 日・19 日・26 日

3 月　5 日・12 日・【発表会】

※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)◎



★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