

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（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 未病をふせぐツボ・優しいヨガ
※10 月より「優しいツボ&椅子ヨガ」に変更となります。
- 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

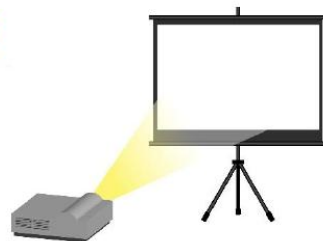
市民活動にご活用ください！

●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。

会議室1（定員30名）



多目的室（定員100名）



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: 3,900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 4,400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/>





大阪市立長居ユースホステルの ヨガレッスン

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へおすすめ！
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 A 13:00～14:00
金曜コース B 15:40～16:40

ツボ・優しいヨガ

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
※10月から
「優しいツボ&椅子ヨガ」に
リニューアルします

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



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	① 13:00～14:00 ② 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円でお貸出しもさせていただきます。



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もございますので、予めご了承ください。

大阪市立長居ユースホステル主催

東洋医学の考えを取り入れた 優しいツボ&椅子ヨガ

季節の変化に合わせたヨガで、気持ちも体も軽くなります。

肩こり、腰痛、膝痛のケアをします。

姿勢を整え、アンチエイジングしましょう。



無料体験レッスン会

2026年9月24日(木)

ご予約はこちら

※9/1 予約開始



日程：2026年10月1日～木曜日 9:10～10:10

10/1・8・15・22・29 11/5・12・26

料金：1回800円 定員：13名

場所：大阪市立長居ユースホステル 1階多目的室

(長居公園内ヤンマースタジアム 長居プール側に入口があります)

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



Youtube



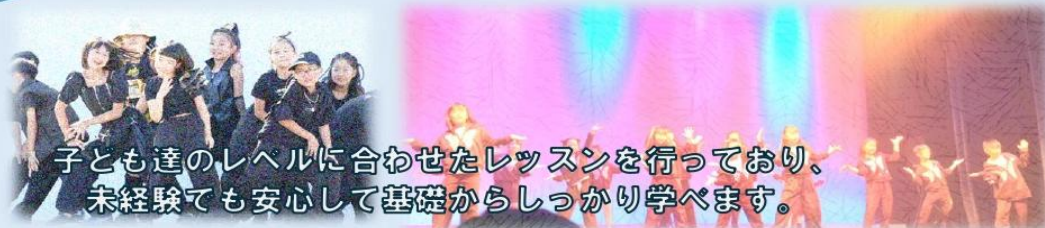
X



Instagram



参加者募集中！ KIDS DANCE 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、受付を終了させていただきます)



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

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

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

【途中参加 OK】



★発表会

◎区民フェスティバル(10月)◎

東住吉区民フェス
長居公園の野外ステージでダンス♪



◎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
キラキラのステージでパフォーマンス♪



★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テル協会