http://www.shirakawa-chuo-cc.com/

熊本市中央公民館カルチャー講座

「学び」の気持ち、応援します

受講生募集中!!

☎096-353-0151（受付9:00～17:30）

中途入会可 お問い合わせ下さい

お申し込みはこちらから↓

ご受講上の注意点

講座の開催に当たっては、コロナウイルス感染防止のため館内清掃の徹底などの対策を行って参りますが、受講生の皆さまもマスクの着用、手洗いの徹底など注意事項を遵守の上ご受講いただきます。詳細はご受講の際にお知らせいたします。

①日程 ②時間 ③講師 ④1回あたりの受講料×回数（材料費・税込）

★骨盤調整ヨガ <対象：18歳以上>

骨盤のゆがみやずれを無理なく調整することで、体全体の動きがスムーズになります。この講座では、ご自宅で出来る簡単な動きからスタートしますので、初心者の方でも、安心です！

①10月29日㈭～12月3日㈭
②13:00～14:00　③東 優紀　④¥7,200

★はじめてのピラティス <対象：18歳以上>

今注目の体幹トレーニングです。お腹周りのエクササイズにより、美しい姿勢やボディラインを手に入れることができます。基本から丁寧に進めますので、初心者の方でも気軽にご参加頂けます。

①10月29日㈭～12月3日㈭
②14:15～15:15　③東 優紀　④¥7,200

★体幹・美尻ヨガ <対象：18歳以上>

体幹を意識しながら筋力アップを中心としたトレーニングをすることで、女性らしい「美尻」を目指します。あまり、運動したことがない方でも気軽に参加いただけます！

①10月29日㈭～12月3日㈭
②19:00～20:00　③渡邊 圭子　④¥7,200

★ビューティーペルヴィス <対象：18歳以上>

普段の生活で知らぬ間に歪んでいくと言われている身体。
この講座では、骨盤にポイントを置き、骨格や身体の歪みを調整していきます。

①10月29日㈭～12月3日㈭
②20:15～21:15　③渡邊 圭子　④¥7,200

★ZUMBA <対象：18歳以上>

ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。 ワクワクするような音楽に魅了されながら、パーティのように楽しむことができます！

①10月27日㈫～12月15日㈫
②10:00～11:00　③片山 優子　④¥7,200

★リラックスヨガ <対象：18歳以上>

ヨガには「結ぶ」という意味があります。深い呼吸で様々なポーズを行うことにより、心と体のつながりを強くすることが出来ます。さわやかな朝のひと時を一緒に過ごしませんか？

①10月27日㈫～12月15日㈫
②11:15～12:15　③片山 優子　④¥7,200

★ナイトフローヨガ <対象：18歳以上>

ヨガのポーズと深い呼吸を繰り返しながら、一日活動してきた体を癒していくクラスです。日中高まった神経を鎮め、自律神経のバランスを整えながら心地の良いヨガの時間を過ごしましょう！

①10月27日㈫～12月15日㈫
②19:00～20:00　③福田 仁美　④¥7,200

★ピラティス <対象：18歳以上>

今注目の体幹トレーニングです。お腹周りのエクササイズにより、美しい姿勢やボディラインを手に入れることができます。基本から丁寧に進めますので、初心者の方でも気軽にご参加頂けます。

①10月27日㈫～12月15日㈫
②20:15～21:15　③福田 仁美　④¥7,200