

白川カルチャー講座

はじめよう「美活」

カラダもココロも
リフレッシュ。

火曜日

木曜日

金曜日

ZUMBA

【10:00-11:00】

残席
わずか

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、パーティーのように楽しむことができます！



講師
片山 優子

スタイルアップピラティス

【11:15-12:15】

姿勢改善や美しいボディラインを作ることを目的としたクラスです。正しい骨盤のポジションや自分の体の使い方のクセを知ることで、自分で自分の体をコントロールすることができます。

リラックスヨガ

【19:00-20:00】

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！



講師
三沢 礼子

美姿勢・骨盤ex®

【20:15-21:15】

正しい呼吸法を身につけ、筋肉を伸ばす、整え、ピラティスの要素を用いて鍛えていくプログラムです。美しい姿勢やスタイルを目指したい方に、オススメです！

骨盤調整ヨガ

【13:00-14:00】

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！



講師
東 優紀

Lets'ピラティス

【14:15-15:15】

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参加いただけます。

残席
わずか

体幹・美尻ヨガ

【19:00-20:00】

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！

満員



講師
渡邊 圭子

ビューティーペルヴィス

【20:15-21:15】

普段の生活で知らぬ間に歪んでいってしまう身体。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。

満員

デトックスヨガ

【19:00-20:00】

心と体に溜まった疲れや不要なものをスッキリ流して、軽やかな自分へ。深い呼吸とゆったりとした動きで、代謝アップ・むくみ解消・リフレッシュ効果が期待できます。初心者の方も安心してご参加いただけるやさしいヨガです。



講師
竹下 雅子

2026年 2期
7月 START

受講生募集!

【対象：18歳以上】

SCHEDULE

2026年 7月							2026年 8月							2026年 9月							2026年 10月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4						1			1	2	3	4	5					1	2	3	
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31

全10回/60分
¥12,000

ワンコイン
体験会有

途中入会
OK!!

駐車場2時間減免有
※満車の場合、近隣の駐車場をご利用
いただく場合がございます。

【ワンコイン体験会】
木曜講座7月9日(木)・金曜講座7月10日(金)
※ZUMBA・スタイルアップピラティスに関しましては体験会はございません

お申し込み・お問い合わせ 熊本市中央公民館 ☎096-353-0151

〒860-0843 熊本市中央区草葉町5番1号

途中からでも入会可能です。お問い合わせ下さい

【HP】<https://www.shirakawa-chuo-cc.com>

【開館時間】9:00~22:00 【休館日】月曜日(祝日の場合は直近の平日)・年末年始

