

熊本市健軍文化ホール

始動

ヨガ 太極舞 ピラティス

6月11日いよいよスタート！ご自身の目標や目的に合わせてこの機会にチャレンジしてみませんか？



月謝制と異なり、参加される都度参加料をお支払いいただくシステムで初めての方でも気軽に参加し、継続することができます。

! 新型コロナウイルス感染防止策として、当面の間人数を8名に制限いたします。ご来館の際は、必ずマスク着用でお越しください。（実施中は外せません）また、入館の際には体調面に関するチェックリストを記載・提出していただきます。

- ◆ 期 日：パワーヨガ、太極舞…6月11日（木）から毎週※1
リフレッシュヨガ、ピラティス…6月12日（金）から毎週※1
※1 祝日とお盆の週、年末年始はお休みします
- ◆ 申込み：開催日1週間前の午前9時から電話096-368-1221
または窓口にて受け付けます。お気軽にお申込みください。
- ◆ 参加料：1回700円 ※2 参加当日にお支払いください
- ◆ 携行品：ヨガマット※3、汗拭きタオル、水分補給用飲料水
※3 当面の間、ヨガマットの貸し出しはいたしません
- ◆ その他：更衣室はありません。運動できる服装でお越しください。

木よ 10:00～11:00

やさしく楽しくパワーヨガ

基本的なヨガに筋力トレーニングの要素を加えたヨガです。

木よ 11:15～12:15

太極舞（タイチダンス）

太極拳の呼吸法や中国舞踊の要素を取り入れ無理なくできるエクササイズです。

金よ 10:00～11:00

リフレッシュヨガ

初心者向けのヨガです。朝から体を動かして元気に過ごしましょう。

金よ 20:00～21:00

ナイトピラティス

NEW

体幹を鍛えて筋バランスのとれた健康的な身体をつくれます。

今後開催予定の教室

金よ 11:30～12:30

ママヨガ

対象：母親と生後6ヶ月から未就園児のお子様

お子様と一緒に楽しくスキンシップをとりながら産後ママの体力を向上させます。

新型コロナウイルス感染防止対策で乳幼児参加の教室は開催を見合わせています。今しばらくお待ちください。