

各開催日1週間前の
朝9時から
[電話 096-368-1221]
[窓口]にて受付!

熊本市健軍文化ホール 令和6年度

スポーツ教室



各教室の先生が動画で解説 /
YouTube はQRコードから!

木

10:00~11:00
美しく
楽しく **パワーヨガ**

講師 **中山 雅江**

LLEN認定ナチュラルヨガインストラクター

18歳以上対象(高校生不可)
基本的なヨガに筋力トレーニングの要素を加え、美しく、健康的な体を作ります。

木

14:00~15:00
シニアストレッチ

講師 **宮本 信恵**

ウェーブストレッチオフィシャルトレーナー

50歳以上対象
優しくできる筋トレで、体力と柔軟性の維持・向上につなげます。

金

10:00~11:00
リフレッシュヨガ

講師 **神田 麻有**

全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター

18歳以上対象(高校生不可)
朝の爽やかな空気を取り入れ体を目覚めさせ、一日元気に過ごします。

金

11:30~12:30
ママヨガ

講師 **神田 麻有**

全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター

6ヶ月~未就園児と母親対象
子どもと一緒に骨盤調整などママの産後ケアをしながら、体力を向上させます。

金

20:00~21:00
ナイトピラティス

講師 **五嶋 佳子**

理学療法士 / 医学博士
クラウンピラティスビギナーマットインストラクター

18歳以上対象(高校生不可)
体幹を鍛えて筋バランスのとれた健康的な身体をつくります。

各週開催!

参加料 各回700円 当日払い

携行品 水分補給用の飲料
ヨガマット/タオル

定員 15名(ママヨガは10組)

駐車場 当ホールには、専用の
駐車場がありません。
近隣の有料パーキング
をご利用ください。

主催
問合せ

熊本市健軍文化ホール

〒862-0903 熊本市東区若葉3丁目5番11号 / [TEL] 096-368-1221 / [開館時間] 9:00~21:30
[休館日] 毎月第1・第3月曜日(祝日の場合は開館し、翌日が休館)、12月29日~1月3日

詳細はこちらから >>>