

熊本市健軍文化ホール

- 文化のチカラで踏み出す一歩 -

EVENT INFORMATION

令和4年度
9月号

休館日 - 5日(月) / 20日(火)

けんぶん健康スポーツ教室に参加しませんか？

◀今回は教室参加者の声をご紹介します▶



毎週木曜日 11:15~12:15 太極舞(タイチーダンス)
太極拳の呼吸法やゆったりとした動きをベースに、1曲5分程度の情緒あふれる音楽に合わせて踊りました。非日常感がありとても集中できました ✨初めてでしたが、最後まで楽しく参加できました。



毎週金曜日 20:00~21:00 ナイトピラティス
ピラティスは初体験でしたが、体を緩めて伸ばしてじんわり汗をかくイメージですね。おわった後は、疲労感より活力が出てきました。金曜の夜なので、1週間の疲れがリセットできそうです ✨

やさしく楽しくパワーヨガ・ママヨガ・シニア筋トレも開催中！



キッズ体幹トレーニング (初心者向け)

スポーツの秋です！初心者向けなので、運動が苦手なお子さんでも大丈夫 ✨(講師がゆっくり丁寧に指導いたします)楽しく体を動かしてリフレッシュしませんか？

日時 10月1日(土)10:00~11:00

対象者 小学校4年生~6年生

定員 10名(応募多数の場合抽選)

参加料 700円

申込方法 WEB申込⇒上記のQRコードから、ご応募ください。

締切日 9月21日(水)締切



チケット情報！

けんぶんセレクトステージ

令和4年
9/14(水)

鍵盤ハーモニカ
Chika



令和4年(水)
10/12

箏
小路永和奈



料金：前売500円 当日700円

※小学生以上有料
※未就学児入場可(要チケット)
健軍文化ホール(096-368-1221)
大谷楽器店上通店(096-355-2248)
にて販売中！

※ 各募集については、ホームページをご覧ください。