

参加費無料

サーキットエクササイズ

3 種目すべてを約 40 分ずつ体験できます

※ 1 種目終了ごとに 15 分間の休憩あり

バレトンエクササイズ



バレトンインストラクター
荒川 美紀 先生

フィットネス・バレエ・ヨガの
簡単な動きを音楽に合わせて行
う有酸素運動です

季節の経絡ツボヨガ



経絡ヨガ認定講師
礒貝 由貴子 先生

東洋医学の経絡とツボの知識を
取り入れたヨガで、自然治癒力
を高めて健康な心身づくりを目
指します

太極拳



日本武術太極拳連盟公認A級指導員
別城 美知子 先生

ゆっくりとした運動で血流を活発
にし全身に良い影響を与えます。
バランス感覚を養うことができま
す

開催日時：令和 8 年 11 月 29 日 (日) 9:30~12:00

対象者：16 歳以上の方・42 名

受講料：無料

申込み：11 月 5 日 (木) 午前 10 時から

**下記二次元コードまたはホームページより
オンライン先着順受付**

【持参品】

**室内用運動靴、飲み物、タオル、動きやすい服装
ヨガマットかバスタオル**

お問い合わせ・会場

熊本市勤労者福祉センター (サンライフ熊本)

熊本市中央区黒髪 3-3-12 TEL 096-345-3511

**申込みは
コチラ**

