

玉名市総合保健福祉センター

ゆとり〜む

カルチャー教室 受講生募集

全10回 ¥5,000 ●無料体験も随時募集! ●初心者様大歓迎! ●途中入会もOK!

5月に開校した「ゆとり〜む」カルチャー教室。
ヨガやピラティスを通じて、心身の調和を整え、より健やかで美しい自分を目指してみませんか? 「新しいことに挑戦したい」「自分を変えたい」そんな思いを持つあなたを、私たちは全力で応援します。
今こそ、新しい自分への一歩を踏み出しましょう!

MIYABI・YORIKA・MASUMI の専門指導!



初心者でも安心! はじめてのピラティス

毎週火曜日 11:00~12:00

日程

マットの上でストレッチをしたり、仰向けやうつ伏せ、四つ這いで運動を行います。正しい動きを身体に学習させて、身体の不快感を減らしていくエクササイズです。

10/21,28
11/4,11,18,25
12/2,9,16,23

心と身体の息抜きに! リラックスヨガ

毎週木曜日 10:00~11:00

日程

心と体と頭の中をリラックスさせることを目的としていきます。深い呼吸とともに体をゆっくり丁寧に動かしていき、無理のない動きを行います。

10/23,30
11/6,13,20,27
12/4,11,18,25

美しい姿勢は魅力的! 骨盤調整・姿勢改善

毎週水曜日 19:00~19:50

日程

体の土台である骨盤を整え、健康的で美しい姿勢を作ることを目的としたクラスです。日常生活でも自然と姿勢が整い、体のバランスが良くなります。

10/22,29
11/5,12,19,26
12/3,10,17,24

ゆっくり動いて若々しく! シルバーヨガ (心地よく伸びるヨガ)

毎週木曜日 11:15~12:15

日程

無理なく心地よく体を伸ばし、柔軟性を高めることを目指します。呼吸とともにポーズを取り入れ、体全体をリラックス。心地よいひとときを一緒に過ごしましょう。

10/23,30
11/6,13,20,27
12/4,11,18,25

明日のための睡眠を! ナイトヨガ

毎週水曜日 20:00~21:00

日程

ヨガのポーズと深い呼吸を繰り返しながら、一日頑張った体を癒していくクラスです。日中に高まった神経を鎮め、自律神経のバランスを整えます。

10/22,29
11/5,12,19,26
12/3,10,17,24

ご好評につき現在キャンセル待ち 健康マージャン教室

【時間】9:30~12:00

【対象】どなたでも(初級:未経験者も可)

【日程】8/25~11/17 10回コース(祭日を除く)

【講師】熊本健康マージャン教室教会



講師紹介

講師 MIYABI 資格 ●理学療法士



ピラティスは、インナーマッスル強化・ダイエット・ストレス解消など、様々な良い効果が期待できます。運動が苦手な方でも気楽に楽しく始められます!

講師 YORIKA 資格 ●RYT200
ヨガインストラクター



ヨガで心と身体のバランスを整えましょう。心身をすっきりさせ、穏やかな時間を楽しみながら、日常の疲れをリセットするお手伝いをします。

講師 MASUMI 資格 ●RYT200
ヨガインストラクター



この第3期から担当するMASUMIです。無理のない動きでリラックスな身体と一緒に目指しましょう。教室でお会いできるのを楽しみにしています。

お問い合わせ
お申し込み先

玉名市横島総合保健福祉センター ゆとり〜む ☎0968-84-3939
開館時間:10:00~21:00 / 休館日=第2・第4月曜日(祝日の場合翌平日) / 住所=玉名市横島町横島3923

