

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、新しい自分への一步を踏み出しましょう！

MIYABI 先生・YORIKA 先生の専門指導！



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。

7/29
8/5,19,26
9/2,9,16,23,30
10/7

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。

7/31
8/7,21,28
9/4,11,18,25
10/2,9

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。

7/30
8/6,20,27
9/3,10,17,24
10/1,8

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。

7/31
8/7,21,28
9/4,11,18,25
10/2,9

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。

7/30
8/6,20,27
9/3,10,17,24
10/1,8

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】6/2～8/18 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、姿勢改善・インナーマッスル強化・ダイエット・ストレス解消・自律神経の調整など、様々な良い効果が期待できます。受講される皆様は初めての方が多いので、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

ヨガで心と体のバランスを整えましょう。体を動かすことに慣れていない方でも安心して取り組めるよう、丁寧にサポートします。心身をすっきりさせ、穏やかな時間を楽しみながら、日々の疲れをリセットしていませんか？

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

