

特別企画 文化・健康サークル1日講座

8月20日(木) 10:00～



暑さを吹っ飛ばせ。夏バテ解消ストレス発散。少しの時間でリフレッシュ。
3つのプログラムで皆様のご参加・お申込みお待ちしております。

プログラム(1) ◆腸活ストレッチ

10:00～11:00 定員 15 名, 《大練習室》

リンパを流し、腸を整える。
自然なデトックス力を高めて
身体の中からキレイにスッキリ軽やかに！

対象：一般 受講料：1 人 1,000 円

講師ご紹介：桐谷由美

35年にわたり、インストラクターとしてダンス・ヨガ・ピラティス・パーソナルトレーニング・腸活などを指導してきました。身体の健康は心の健康につながると考え、食事運動・睡眠を大切に健康づくりをサポートしています。



プログラム(2) ◆美尻エクササイズ

13:30～14:30 定員 15 名 《大練習室》

いつでも出来る『美尻のコツ』で姿勢も改善！
お尻が上がると気分も上がる～

対象：一般 受講料：1 人 1,000 円

講師ご紹介：田畑絵里代

15年の指導実績から導き出した「整えて、鍛える」独自メソッドが強みです。パーソナルトレーナーとして美尻作りや姿勢改善を専門とし、現在は城南区の運動教室講師としても活動しています。



プログラム(3) ◆親子ヨガ

10:30～11:30 定員 10 組 《チャイルドルーム》

子育て中は、なかなか自分のために時間を作れません。お子さんとスキンシップを取りながら身体も心もリフレッシュ！1歳未満のお子様とご参加ください。

対象：親 1 名とその子ども 1 名（子どもは 1 歳未満）
受講料 1 組 1,000 円

講師ご紹介：HIROMI

自分が妊娠、出産を経験し、女性の身体の変化を痛感。歳を重ねる毎にメンテナンスが必要になり、健康を維持していくためには適度な運動が大切だと改めて感じています。女性だからこそわかる、健康と美容のアドバイスが出来るようこれからもいろんな知識を得ていきたいと思っています。



主催：福岡市早良南地域交流センター

受付開始：令和8年7月17日(金)

10時から※先着順

受付場所：福岡市早良南地域交流センター

(とまでらす早良) 1階管理事務室

※電話・メール等でのお申込みはできません。

申込方法：受講申込書に必要事項をご記入の上、

受講料を現金でお支払いください。

【持ってくるもの】

動きやすい服装・水筒・ヨガマット

《お問合せ》

福岡市早良南地域交流センター

(とまでらす早良)

電話：092-812-3312

住所：福岡市早良区四箇田団地9番1号

ともてらす早良 文化健康サークル受講の際のご案内

- ① 受講日、時間をお間違えないようにお越しください。
- ② 当日は、開始 10 分前にお越し頂けますと、開講前の準備がスムーズに進むと思います。
- ③ 受講の際は、動きやすい服装でお越しください。
- ④ 場所はフローリングの部屋になります。ヨガマットや厚手のタオル等をお持ちでしたら、お持ちください。
なお、貸し出し用のヨガマットを利用したい方は事前にお知らせください。
体を動かしますので、各自水分補給の為に飲み物やタオル等、必要な物をご持参ください。
- ⑤ 体調不良等、ご自分で不安を感じられたら、無理せずご欠席ください。その際は、欠席のご連絡をお願いいたします。なおその際、既に納入いただいた受講料は返金いたしません。ご了承くださいますようお願いいたします
- ⑥ 貴重品等は各自での管理をお願いいたします。施設内にはコインロッカー（有料）がございますので、そちらをご利用ください。
- ⑦ お納めいただいた受講料は返金できません。ご了承ください。
- ⑧ 車でお越しの場合、ともてらす早良の駐車場は有料です。
事前の割引処理をしていただくと、1 時間無料。1 時間を超えると 200 円、3 時間を超えると 終日 300 円になります。お越しの際は、必ず駐車券の割引処理をお願いいたします。

福岡市早良南地域交流センター（ともてらす早良）
〒814-0176 福岡市早良区四箇田団地 9-1
電話 092-812-3312
メールアドレス info@tomoterasusawara.jp