

受講生  
募集リラックス・ヨーガ  
(タイ式ヨガ)

痛みを改善、予防するリハビリの「ピラティス」と、ツボを刺激して  
疲れを癒すタイ式ヨガ「ルーシーダットン」の組み合わせは効果抜群！  
心肺機能や自律神経も整い、全身が活性化します。

◆期 間 2025 年 10 月 7 日(火)  
～ 2026 年 3 月 24 日(火)

\*途中入会も可能です

\*定員になり次第、募集を締め切らせていただきます

◆日 時 毎月第 2・4 火曜日 10:30～12:00  
※10 月は第 1・4 火曜日  
※11 月は第 2・3 火曜日  
※1 月は第 1・4 火曜日  
※2 月は第 2・3 火曜日

◆受講料 18,000 円 (全 12 回分／1 回あたり 1,500 円)  
○受講者の都合による欠席・退会の場合、原則として  
払い戻しいたしませんのでご注意ください

◆持参するもの 運動できる服装、飲み物、タオル

◆会 場 SAWARAPIA 福岡県立ももち文化センター  
4階 和室

◆講 師 中野 利香  
身体の調律師 ピラティス・ルーシーダットンインストラクター

◆講座日程表 2025.9.30 更新

|      |                      |
|------|----------------------|
| 10 月 | ※ 7 日(火)<br>28 日(火)  |
| 11 月 | 11 日(火)<br>※ 18 日(火) |
| 12 月 | 9 日(火)<br>23 日(火)    |
| 1 月  | ※ 6 日(火)<br>27 日(火)  |
| 2 月  | 10 日(火)<br>※ 17 日(火) |
| 3 月  | 10 日(火)<br>24 日(火)   |

講師の都合等により、日程が変更  
または中止となる場合があります。

発熱や風邪症状のある時、体調がすぐれない時は来館をお控えください

【お問合せ・お申込み】

SAWARAPIA 福岡県立ももち文化センター TEL 092-851-4511

福岡市早良区百道 2 丁目 3-15