

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 2026年4月14日(火)
～ 2026年9月29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
※8月は第3・4火曜日
※9月は第2・5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

4月	14日(火) 28日(火)
5月	12日(火) 26日(火)
6月	9日(火) 23日(火)
7月	14日(火) 28日(火)
8月	※18日(火) 25日(火)
9月	8日(火) ※29日(火)

講師の都合等により変更に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