

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。

◆講座日程表

10月	※ 20日(火) 27日(火)
11月	10日(火) ※ 17日(火)
12月	8日(火) 22日(火)
1月	※ 19日(火) 26日(火)
2月	9日(火) ※ 16日(火)
3月	9日(火) ※ 30日(火)

◆期 間 2026年10月20日(火)
～ 2027年3月30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3・4火曜日
※11月は第2・3火曜日
※1月は第3・4火曜日
※2月は第2・3火曜日
※3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

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。

◆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

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