

# 11月の講座・催し物のご案内

## 熊本市お達者文化会館

講座受講生募集中！受講ご希望の方はお達者文化会館までお問い合わせください。

| 【講座名】       | 【講師名】  | 【開催曜日】    | 【時間】          | 11月           |
|-------------|--------|-----------|---------------|---------------|
| ヒーリングヨガ     | 河崎 一衣  | 毎週 火曜日    | 13：30 ～ 14：20 | 7・14・21・28日   |
| やさしいピラティス   | 河崎 一衣  | 毎週 火曜日    | 14：35 ～ 15：35 | 7・14・21・28日   |
| 気 功         | 後藤 ひろみ | 毎月第2・4水曜日 | 13：30 ～ 15：00 | 8・22日         |
| フ ラ ダ ン ス   | 岡村 有希  | 毎週 木曜日    | 13：15 ～ 14：30 | 2・9・16・23・30日 |
| 木 曜 ヨ ガ     | 渡邊 圭子  | 毎週 木曜日    | 15：00 ～ 15：45 | 2・9・16・23・30日 |
| ス ポ ー ツ 吹 矢 | 古閑 重矩  | 毎月第2・4金曜日 | 18：30 ～ 20：00 | 10・24日        |
| リンパストレッチ    | 樽木 幸代  | 毎月第1・3土曜日 | 10：30 ～ 11：30 | 4・18日         |
| 美姿勢・骨盤 ex®  | 榎本 亜弥  | 毎月第1・3土曜日 | 19：15 ～ 20：00 | 4・18日         |
| ナ イ ト ヨ ガ   | 榎本 亜弥  | 毎月第1・3土曜日 | 20：15 ～ 21：00 | 4・18日         |
| 太 極 拳       | 浜口 啓子  | 毎月第2・4土曜日 | 10：00 ～ 11：30 | 11・25日        |
| ズ ン バ       | 塚本 智子  | 毎月第2・4土曜日 | 19：15 ～ 20：00 | 11・25日        |

11月の休館日：6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月) (毎週月曜日休館、祝日の場合翌日)

各講座は随時募集を行っております。初めて受講される方につきましては、初回は体験講座として無料で受講することができます。講座に関する不明な点がございましたら、事務所窓口にお問い合わせください。