

健康増進・介護予防主催講座！受講生募集♪

熊本市お達者文化会館

お電話 096-370-1672



※窓口 o r 電話にて受け付けています

初回1コイン500円体験実施中(^^♪

【主催講座名】	【講師名】	【基本開催曜日】	【時間】	【情報】
ヒーリングヨガ	河崎 一衣	毎週火曜日	13:30~14:20	1期 (3カ月の回数×500円 定員25名)
やさしいピラティス	河崎 一衣	毎週火曜日	14:35~15:35	1期 (3カ月の回数×500円 定員25名)
ゆったり健康ストレッチ	後藤 ひろみ	第2・4水曜日	13:30~15:00	1期 (2カ月の回数×500円 定員25名)
フラダンス	岡村 有希	毎週木曜日	13:15~14:30	1期 (3カ月の回数×500円 定員30名)
木曜ヨガ	渡邊 圭子	毎週木曜日	15:00~15:45	1期 (3カ月の回数×500円 定員25名)
スポーツ吹矢	古閑 重矩	第2・4金曜日	18:00~19:30	1期 (4カ月の回数×500円 定員15名)
動いて整える簡単リンパ	樽木 幸代	第1・3土曜日	10:30~11:30	1期 (4カ月の回数×500円 定員25名)
ピラティス	A K I	第1・3土曜日	19:15~20:00	1期 (4カ月の回数×500円 定員25名)
リラックスナイトヨガ	A K I	第1・3土曜日	20:15~21:00	1期 (4カ月の回数×500円 定員25名)
太極拳	浜口 啓子	第2・4土曜日	10:00~11:30	1期 (4カ月の回数×500円 定員30名)
ズンバ	塚本 智子	第2・4土曜日	19:15~20:00	1期 (4カ月の回数×500円 定員30名)
フラワーデザイン	渡辺 愛恵	第4水曜日	10:00~12:00	1期 (4カ月の回数×500円 定員16名)

(※フラワーデザイン講座では、花材料代が別途2,000円程度必要になります ★開催日2週間前までに要予約)



開館時間9:00~22:00/休館月曜(祝日の場合翌日) 熊本市南区馬渡1丁目7-1