

熊本市西部交流センター

令和元年度

カルチャー講座 無料体験会開催!



7/25(木)



太極拳

【時間】 10:00~11:30 / 【対象】 18才以上

呼吸に合わせてゆっくりとした全身運動を行うことで、体のバランス感覚向上やリラクゼーション効果など、様々な効果があります。

7/26(金)



パワーヨガ

【時間】 19:00~20:00

【対象】 18才以上

ダイナミックで爽快感のあるパワーヨガは、ダイエットやストレス解消にオススメ!



はじめての骨盤調整

【時間】 20:15~21:15

【対象】 18才以上

骨盤を中心に全身の調節と心身のバランスを整えていく初心者向けのクラスです。

8/5(月)



朝すっきりヨガ

【時間】 10:00~11:00

【対象】 18才以上

深い呼吸で様々なポーズを行うことにより心も体もすっきり!



骨盤調整

【時間】 11:15~12:15

【対象】 18才以上

骨盤底筋群のセルフコントロールをはじめ、全身のバランスを整えます。

8/6(火)



リラックスヨガ

【時間】 19:00~20:00

【対象】 18才以上

姿勢、呼吸、瞑想を組み合わせ、心身のバランスを整えます。



骨盤調整(ヨガ)

【時間】 20:15~21:15

【対象】 18才以上

骨盤底筋群のセルフコントロールをはじめ、全身のバランスを整えます。

【お申込み・お問い合わせ】

熊本市西部交流センター

☎ 096-273-6996

〒861-5287 熊本市西区小島2丁目7-50

開館時間=9:00~22:00 休館日=水曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始

<http://www.seibu-koryu.com/>



LINE@ 始めました!

