

熊本市西部交流センター

カルチャー講座 3期生受講者募集!

期の途中からでも参加できます! お気軽にお問い合わせください!

朝すっきりヨガ



ヨガで心も体もすっきり! さわやかな朝のひと時を一緒に過ごしませんか?

日程: 10月8日(月)~12月17日(月)
時間: 10:00~11:00 定員: 各20名
料金: 5,000円/10回 講師: Mio

リラックスヨガ



冷え性・肩こり・むくみ・ストレスが多い方にオススメ! 初めての方でも安心して受講できます。

日程: 10月9日(火)~12月18日(火)
時間: 19:00~20:00 定員: 各20名
料金: 5,000円/10回 講師: Mio

骨盤調整(ヨガ)



骨盤底筋群のセルフコントロールをはじめとし、各種調整法を用いて全身のバランスを整えます。

日程: 10月9日(火)~12月18日(火)
時間: 20:15~21:15 定員: 各20名
料金: 5,000円/10回 講師: Mio

キッズHIPHOP



音楽に合わせて手を叩いたり、ステップを踏むところから始めますので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。

日程: 10月6日(土)~12月15日(土)
時間: 18:00~19:00 定員: 各20名
対象: 5歳~小学校低学年
料金: 6,000円/10回 講師: SAORI

ジュニアHIPHOP



キッズよりややレベルを上げた内容ですが、楽しくリズムに乗ってダンスすることを目標として振り付けを行います。

日程: 10月6日(土)~12月15日(土)
時間: 19:15~20:15 定員: 各20名
対象: 小学校低学年~中学生
料金: 6,000円/10回 講師: SAORI

無料体験 随時受付中!

お電話もしくは窓口までお気軽にお申し込みください。

☎096-273-6996

研修室・多目的室もぜひご利用ください。

研修室



40名程度までの会議、講習会等に利用できます(各50㎡)。パーティションで区切られていますので、半面での使用も可能です。

	午前	延長・繰り上げ	午後	延長・繰り上げ	夜間
	9時~12時	1時間	13時~17時	1時間	18時~22時
全面使用	1,300円	370円	1,500円	370円	1,500円
半面使用	650円	185円	750円	185円	750円

多目的室



バドミントンコート1面・卓球台2面が取れる多目的室(330㎡)です。全面使用も可能となっています。

	午前	延長・繰り上げ	午後	延長・繰り上げ	夜間
	9時~12時	1時間	13時~17時	1時間	18時~22時
全面使用	3,000円	1,000円	4,000円	1,000円	4,000円

【一部使用】バドミントン・その他・・・一般1時間460円/高校生以下1時間230円
卓球・・・一般1時間220円/高校生以下1時間110円

熊本市西部交流センター ☎096-273-6996

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

熊本市西区小島2丁目7-50 / HP=<http://seibu-koryu.com/>