

初心者さん向け

骨盤リラックスヨガ

ワイワイ楽しい
教室ですよ

カラダが固くても
大丈夫よ

スキルアップ教室

火曜日 10:30~11:30

日時：1/7,21,28 2/4,11,18

3/4,11,18,25 (全10回)

募集人数：20名(18歳以上)

参加費：7,000円(前納制)

お申込み：12/1~

先着順(窓口・予約システムにて申込み)

動きやすい服装でお願いします。ヨガマットは貸出しあります。

植木健康福祉センター TEL:096-272-2600



スキルアップ教室

ZUMBA

火曜日 19:00~20:00

日時：1/7, 21, 28

2/4, 11, 18

3/4, 11, 18, 25(全10回)

募集人員：20名

参加費：7,000円（前納制）

お申込み：12/1～ 先着順

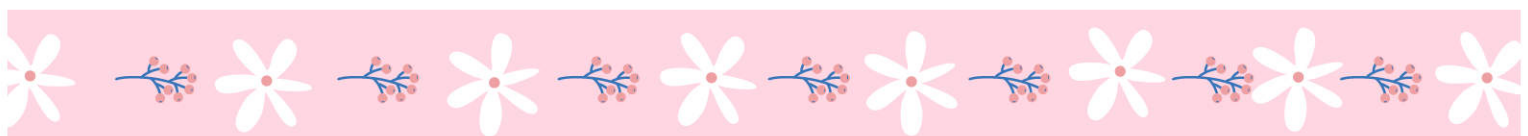
（窓口・予約システム

にて申込み）

ラテン系の音楽に合わせて
踊るダンスフィットネス。
初心者も大歓迎！

植木健康福祉センター

TEL 096-272-2600



ピラティス



カラダが固くても大丈夫♪

ワイワイ楽しい
教室です♪



スキルアップ教室



水曜日 19:00~20:00

日時：1/15,22,29 2/5,12,19,26

3/5,12,19 (全10回)

募集人数：20名(18歳以上)

参加費：7,000円(前納制)

お申込み：12/1~

先着順(窓口・予約システムにて申込み)

動きやすい服装でお願いします。ヨガマットは貸出しあります。

植木健康福祉センター TEL:096-272-2600





スキルアップ教室

パンチ & キック

木曜日 19:30~20:30

日時：1/16, 23, (全10回)

2/6, 13, 20, 27

3/6, 13, 20, 27

簡単なパンチングやキック動作で脂肪燃焼、ストレス発散します。

募集人員：20名

参加費：7,000円（前納制）

お申込み：12/1～ 先着順

（窓口・予約システムにて

申込み）

植木健康福祉センター

TEL 096-272-2600

初心者さん向け

初級ヨガ



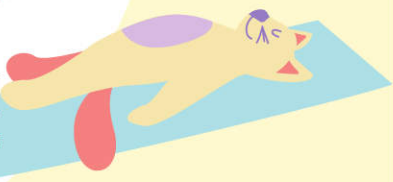
ワイワイ楽しい
教室ですよ



カラダが固くても
大丈夫よ



スキルアップ教室



金曜日 10:30~11:30

日時：1/17,24,31 2/7,14,21,28

3/7,14,21 (全10回)

募集人数：20名(18歳以上)

参加費：7,000円(前納制)

お申込み：12/1~



先着順(窓口・予約システムにて申込み)

動きやすい服装でお願いします。ヨガマットは貸出しあります。

植木健康福祉センター TEL:096-272-2600

初心者さん向け

アロマヨガ

ワイワイ楽しい
教室ですよ

カラダが固くても
大丈夫よ

スキルアップ教室

金曜日 13:30~14:30

日時：1/17,24,31 2/7,14,21,28

3/7,14,21 (全10回)

募集人数：20名(18歳以上)

参加費：7,000円(前納制)

お申込み：12/1~

先着順(窓口・予約システムにて申込み)

動きやすい服装でお願いします。ヨガマットは貸出しあります。

植木健康福祉センター TEL:096-272-2600

中級者さん向け

初中級ヨガ

ワイワイ楽しい
教室ですよ



カラダが固くても
大丈夫よ



スキルアップ教室

金曜日

19:00~20:00

日時：1/17,24,31 2/7,14,21,28

3/7,14,21 (全10回)

募集人数：20名(18歳以上)

参加費：7,000円(前納制)

お申込み：12/1~

先着順(窓口・予約システムにて申込み)

動きやすい服装でお願いします。ヨガマットは貸出しあります。

植木健康福祉センター TEL:096-272-2600

