

# 福岡市健康づくりサポートセンター にここルーム運動教室



～ あなたの健康づくり、毎日の運動習慣から ～

月

## 30代～50代のための マインドフルネス・ヨガ

New

▶10:20～11:20(60分)

マインドフルネスを意識しながらヨガの基本ポーズを行います。  
インナーマッスルを鍛えるトレーニングも取り入れながら、心身ともにスッキリ整え日常生活をより豊かにしていきましょう！

水

## スロートレーニング教室

▶10:20～11:30(70分)

関節や骨にやさしいスロートレーニング法で、身体に柔軟性をつけるストレッチと筋肉をつける筋トレ。  
リズム体操も取り入れます！

## ダンスステップで脂肪燃焼教室

▶13:30～14:40(70分)

社交ダンスのステップで筋トレと有酸素運動で脂肪燃焼。  
音楽に合わせて楽しく行います！

火

## フレイル予防教室

▶10:20～11:30(70分)

身体に柔軟性をつけるストレッチ体操と、筋肉や骨を無理なく丈夫にするニギニギ体操を実施。  
フレイル予防の身体作りを行います！

## 40、50代から始める！ しなやかな ボディメイクと筋トレ

New

▶13:30～14:30(60分)

適度な筋肉をつけて疲れにくく、太りにくい体作りをし、無理なく動ける体とメリハリボディを目指しましょう！

## 初めての インナーマッスルヨガ

New

▶15:00～16:00(60分)

インナーマッスルを整え姿勢改善！  
初めてでも安心ヨガ教室☆

木

## 30代～50代のための 美姿勢コア&ケア

New

▶10:20～11:20(60分)

筋力低下や骨密度低下、基礎代謝が落ちやすくなり始める30代。体の安定性を高める筋力・体力向上を目的としたエクササイズ。  
体幹を鍛えて体を整えます！

## ロコモ予防教室

▶13:30～14:40(70分)

ロコモ予防のためのストレッチ、筋トレなどのトレーニングを行います。毎日の生活の中でも運動習慣となるよう行います。

予約  
TEL

080-4310-3939

料金

800円

(受付時間 平日13:40～16:30)

※留守電にメッセージを残しても予約になりません

(全教室)

住所

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号  
あいれふ4階



←LINE公式アカウント  
友だち登録は  
二次元コードから！



# 運動教室の時間割

2025年  
4月～

	月	火	水	木
午前	受付開始 10:00～			
	30代～50代のための マインドフルネス・ ヨガ  10:20-11:20 (60分)	フレイル予防教室  10:20-11:30 (70分)	スロートレーニング 教室  10:20-11:30 (70分)	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア  10:20-11:20 (60分)
午後		受付開始 13:10～		
		40・50代から始める! しなやかな ボディメイクと 筋トレ  13:30-14:30 (60分)	ダンスステップで 脂肪燃焼教室  13:30-14:40 (70分)	ロコモ予防教室  13:30-14:40 (70分)
		受付開始 14:40～  初めての インナーマッスル ヨガ  15:00-16:00 (60分)	<注意事項> ・祝日や講師研修等のため、お休みさせていただきますことがあります。 ・教室が急遽休講、変更になることがありますので、ホームページをご確認ください。 ・欠席や遅れる場合は、必ずご連絡ください。途中参加はできません。 ・団体指導のため安全を考慮し、予約・受付時に参加をお断りする場合があります。	