

# にこにこルーム 運動教室

入会金  
年会費  
不要

1回から  
参加OK!

～ あなたの健康づくり、毎日の運動習慣から～

月

New

だれでもできる  
セルフケア:ヨガ・ピラティス

▶ 10:20～11:20(60分)

初心者や運動不足の方も安心。  
呼吸とやさしい動きで全身の巡りを整え、  
心と体を癒しリセットする  
セルフケア:ヨガ・ピラティス。

月

New

体幹育てる  
インナーマッスルヨガ

▶ 13:30～14:30(60分)

深い呼吸と動きを連動させ、  
インナーマッスルを集中的に刺激。  
しなやかに強い体幹を育み、  
姿勢改善や体力をつけたい人に。

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!

火

New

はじめての  
リフレッシュ昼ヨガ

▶ 13:30～14:30(60分)

呼吸とやさしい動きで  
心をゆるめる初心者向けヨガ。  
昼のひとつときに、気持ちを整え  
リフレッシュします。

火

New

整える  
フローヨガ|ボディメンテナンス

▶ 14:45～15:45(60分)

流れる動きで柔軟性を高め、  
体幹をしっかり強化。  
全身を整え、動きやすい  
身体をつくります。

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!

水

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!

木

30代～50代のための  
美姿勢コア&ケア

▶ 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!

木

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

(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

料金

1回 800円

(現金のみ・全教室 都度料金制)

住所

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号  
あいにふ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

2026年  
4月～

	月	火	水	木
午前	受付開始 10:00～			
	<p>だれでもできる セルフケア:ヨガ ・ピラティス</p> <p><b>10:20-11:20</b> (60分)</p>	<p>フレイル予防教室</p> <p><b>10:20-11:30</b> (70分)</p>	<p>スロートレーニング 教室</p> <p><b>10:20-11:30</b> (70分)</p>	<p>30代～50代のための 美姿勢コア&amp;ケア</p> <p><b>10:20-11:20</b> (60分)</p>
午後	受付開始 13:10～			
	<p>体幹育てる インナーマッスル ヨガ</p> <p><b>13:30-14:30</b> (60分)</p>	<p> はじめての リフレッシュ昼ヨガ</p> <p><b>13:30-14:30</b> (60分)</p>	<p>ダンスステップで 脂肪燃焼教室</p> <p><b>13:30-14:40</b> (70分)</p>	<p>ロコモ予防教室</p> <p><b>13:30-14:40</b> (70分)</p>
		<p>受付開始 14:25～</p> <p> 整える フローヨガ ボディ メンテナンス</p> <p><b>14:45-15:45</b> (60分)</p>	<p><b>&lt;注意事項&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	