

2025年4月OPEN!

2025年5~7月

受講生募集!

益城町地域共生センター CULTURE SCHOOL

はじめての YOGA(初級) 火曜日 ボディシェイプ (ダイエットプログラム)

【時間】19:00~20:00 【対象】高校生~

初めてYOGAをする方、身体が固くて不安な方を対象とした優しいYOGAです。続けるうちに、今までの自分との変化を気づけたらなと思います。



講師 小倉みゆき

【時間】20:15~21:15 【対象】高校生~

優しいエアロビクスで、有酸素運動を行い心拍数を上げて体脂肪へアプローチします。そして合間に筋トレを行い筋肉にアプローチし代謝をあげます! 難しい動きはありませんので安心してください。

朝スッキリ YOGA 火曜日 ZUMBA(初級)

【時間】10:00~11:00 【対象】18歳~

朝ヨガで体を動かし血行を促進すると、日中の集中力や代謝アップ、パフォーマンスを高める効果が期待できます。運動不足、体が硬い、姿勢が悪い、首肩にコリを感じる方など、ヨガ初心者の方でも安心してご参加いただけます。



講師 AKI

【時間】11:15~12:00 【対象】18歳~

ダンス系のエクササイズです。インストラクターを見ながら、いろんなジャンルの曲を見よう見まねで踊ります。自由度が高いのが魅力です。初心者の方でもお気軽にご参加いただけます。一緒に気持ちの良い汗をかきましょう!!



講師 YUUKI

ビューティーピラティス 水曜日 50代からの姿勢改善ヨガ

【時間】10:00~11:00 【対象】18歳~

姿勢改善や美しいボディラインを作ることを目的としたクラスです。正しい骨盤のポジションや自分の体の使い方のクセを知ること、自分で自分の体をコントロールすることができます。



講師 SAKURA

【時間】11:15~12:15 【対象】50歳以上

深い呼吸と共に身体を動かす事で身体も心もスッキリ! 解剖学をもとにした"効く"ヨガレッスンで姿勢改善や身体のお悩みを軽減しましょう。



講師 MIO

安眠ヨガ 木曜日 MEN's YOGA

【時間】19:00~20:00 【対象】高校生~

良質な睡眠は免疫力を高め、美肌を作り、仕事の効率アップにも繋がります。ヨガのポーズで緊張した身体を緩めリラックスし、深い呼吸で自律神経を整えましょう。1日忙しくて疲れた身体と頭を緩めることで、安眠に導きます。



講師 TOMOKO

【時間】20:15~21:15 【対象】高校生~

ヨガのクラスは女性が多そう...と二の足を踏んでいる方におすすめのMENS優先のクラスです。今や、男性にとってもヨガは当たり前! スポーツやビジネスの世界でも、ヨガはよいと言われています。強くしなやかな体と、安定したメンタルを作っていきましょう。

キッズ・リズムトレーニング 金曜日 楽しく踊ろう! おとなDISCO

【時間】18:30~19:30 【対象】3歳~年長

初めての子も楽しく体を動かしていけるクラスです。音楽に合わせて動く事で、他の運動や音楽などに必要なリズム感も養われます。体力アップや怪我をしにくい体づくり、お友達と一緒に体を動かして協調性アップにもつながります。



講師 P-SUKE

【時間】19:45~20:45 【対象】18歳~

未経験の方も安心して進められるように、音楽に合わせてゆっくり進めていきます。脳の活性化やストレス解消にもつながり、体を動かしたい方や、リフレッシュしたい方にもおすすめです。間違っても当たり前! 楽しむ事が一番! DISCOに遊びに行く感じで楽しく踊りましょう!

はじめての K-POP 木曜日 大人の K-POP完コピ

【時間】18:30~19:30 【対象】小学生~

ダンス自体初めてだけど大丈夫かな? kpop好きだからダンス挑戦してみたい! と思っているそのあなた! 基礎から学び、自分らしくかっこよく踊りませんか? 進むスピードもゆっくり丁寧に教えます。踊れないから諦めるのではなく踊れたら楽しい! にしましょう!



講師 HONOKA

【時間】19:45~20:45 【対象】高校生~

kpopp 完コピバッチリ踊りたい方やかっこよくレベルアップしたい方はこのクラス! 腕・足の動きだけではなく、身体・顔の角度、体重の乗せ方など詳しく教えます! 大人になってからも楽しめることはたくさんありますよね♡曲もリクエストがあれば好きな曲で楽しみましょう!

ヨガ&ピラティス 金曜日

【時間】13:00~14:00 【対象】高校生~

体幹を鍛えたり姿勢改善などか期待できるピラティスと、心身の調和、リラックス効果などが期待できるヨガを隔週で行うクラスです。



講師 KUMIKO

ヨガ&ピラティス ズンバ&エアロビ全10回 ¥5,000

ダンス講座全10回 ¥7,000

[対象講座] キッズ・リズムトレーニング/おとなDISCO/はじめてのK-POP/大人のK-POP完コピ

途中入会OK!

無料体験会開催!

☆火曜講座

4月15~22日

☆水曜講座

4月16~23日

☆木曜講座

4月17~24日

☆金曜講座

・ヨガ&ピラティス

4月18~25日

・キッズ・リズムトレーニング

・楽しく踊ろう! おとなDISCO

5月9日

SCHEDULE

● 火曜クラス

● 水曜クラス

● 木曜クラス

● 金曜クラス

2025 May 5

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2025 June 6

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2025 July 7

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

お問い合わせ
お申し込み先

益城町地域共生センター ☎096-237-8822

開館時間=9:00~22:00 / 休館日=月曜日(祝日の場合翌平日) / 住所=上益城郡益城町木山592番地

