

にこにこルーム運動教室



～ 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)

普段外側へ向いている意識を自分の内側、“今この瞬間”に集中させながら、ヨガの基本ポーズを行います。
心身ともにスッキリ整えることで、日常生活をより豊かに。
身体が硬い方やヨガ初心者の方も安心してご参加ください！

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二ギニギ体操を実施。
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！

40、50代から始める！ エアロビクス

New

▶14:45～15:45(60分)

有酸素運動を中心に心肺機能を高め、楽しく音楽に合わせて脂肪燃焼をするエクササイズを行います！

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 14:25～ 40・50代から始める! エアロビクス 14:45-15:45 (60分)	<注意事項> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	