

福岡市健康づくりサポートセンター にこにこルーム運動教室



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

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



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

福岡市健康づくりサポートセンター にこにこルーム運動教室



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

福岡市健康づくりサポートセンター にこにこルーム運動教室



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

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



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

福岡市健康づくりサポートセンター にこにこルーム運動教室



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

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



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

福岡市健康づくりサポートセンター にこころーム運動教室



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

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



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

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



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

福岡市健康づくりサポートセンター にこにこルーム運動教室



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <注意事項> ・祝日や講師研修等のため、お休みさせていただくことがあります。 ・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。	

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



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

福岡市健康づくりサポートセンター にこころーム運動教室



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

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



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

福岡市健康づくりサポートセンター にこころーム運動教室



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

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



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

福岡市健康づくりサポートセンター にこにこルーム運動教室



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

福岡市健康づくりサポートセンター にこにこルーム運動教室



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

福岡市健康づくりサポートセンター にこにこルーム運動教室



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

福岡市健康づくりサポートセンター にこにこルーム運動教室



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

福岡市健康づくりサポートセンター にこにこルーム運動教室



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

福岡市健康づくりサポートセンター にこにこルーム運動教室



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

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



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

福岡市健康づくりサポートセンター にこにこルーム運動教室



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

福岡市健康づくりサポートセンター にこにこルーム運動教室



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

福岡市健康づくりサポートセンター にこにこルーム運動教室



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

福岡市健康づくりサポートセンター にこにこルーム運動教室



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

福岡市健康づくりサポートセンター にこにこルーム運動教室



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

福岡市健康づくりサポートセンター にこにこルーム運動教室



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	

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



8月のスケジュール

	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) 4日・11日 18日・25日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 5日・12日 19日・26日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 6日・13日 20日・27日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 7日・14日 21日・28日
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) 5日・12日 19日・26日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 6日・13日 20日・27日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 7日・14日 21日・28日
		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) 5日・12日 19日・26日	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 800円 (全教室) <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。 ・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。	