

# 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



## 12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)  1日・8日 15日・22日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分)  2日・9日 16日・23日	スロートレーニング 教室 10:20-11:30 (70分)  3日・10日 17日・24日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分)  4日・11日 18日・25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)  2日・9日 16日・23日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分)  3日・10日 17日・24日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分)  4日・11日 18日・25日
		受付開始 14:25～  初めての インナーマッスル ヨガ 15:00-16:00 (60分)  2日・9日 16日・23日	<p>予約 TEL <b>080-4310-3939</b> (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</p> <p>料金 <b>800円</b> (全教室)</p> <p>&lt;注意事項&gt;</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>	