

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>10:20-11:20 (60分)</p>	<p>フレイル予防教室</p> <p>10:20-11:30 (70分)</p>	<p>スロートレーニング 教室</p> <p>10:20-11:30 (70分)</p>	<p>30代～50代のための 美姿勢コア&ケア</p> <p>10:20-11:20 (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>13:30-14:30 (60分)</p>	<p> はじめての リフレッシュ昼ヨガ</p> <p>13:30-14:30 (60分)</p>	<p>ダンスステップで 脂肪燃焼教室</p> <p>13:30-14:40 (70分)</p>	<p>ロコモ予防教室</p> <p>13:30-14:40 (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>14:45-15:45 (60分)</p>	<p><注意事項></p> <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。 	