

2022年度
第3期
(10月～12月)

あなたにピッタリな運動をみつけよう!

カルチャー&キッズ講座 受講者募集!

カルチャー講座

※18歳以上が対象です。(高校生不可)

※受講料の詳細については、東部交流センターまでお問い合わせください。

月曜日開講講座

フラダンス 定員 20名

～ハワイアンミュージックにのって
心身ともにリラックス～

【時間】 9:30～10:30

【講師】 田代 美希



3B体操 定員 18名

～ボール・ベル・ベルターを使用し
無理なく楽しめる体操です～

【時間】 9:30～10:30

【講師】 森 礼子



リラックスヨガ 定員 30名

～初めての方でも安心 ソフトな動きの
癒やしヨガです～

【時間】 11:00～12:00

【講師】 福田 仁美



ボディシェイプエアロ 定員 30名

～エアロビクスの基本動作を繰り返し
楽しく体力作りができます～

【時間】 13:00～13:50

【講師】 立山 久美子



ヨガ 定員 30名

～筋強化・柔軟性の向上を目指す
初めての方でも無理なくできます～

【時間】 14:00～15:00

【講師】 立山 久美子



水曜日開講講座

ZUMBA 定員 30名

～様々な世界の音楽に合わせて
エクササイズしましょう～

【時間】 13:30～14:15

【講師】 東 優紀



ピラティス 定員 30名

～ストレスのない動きで
しなやかな身体を作りましょう～

【時間】 14:30～15:30

【講師】 東 優紀



木曜日開講講座

骨盤調整 定員 30名

～体と心のバランスを整え、内面から
美しさをサポートします～

【時間】 12:50～13:35

【講師】 徳永 千夏



金曜日開講講座

アロマヨガ 定員 30名

～アロマテラピーとヨガを融合させ
身体の緊張を解きリラックス～

【時間】 10:00～11:00

【講師】 畦元 由貴子



やさしいピラティス 定員 30名

～普段意識することの少ないコアの筋肉を効果的に
鍛えることでしなやかに健康的な体に～

【時間】 19:15～20:00

【講師】 畦元 由貴子



パワーヨガ 定員 30名

～筋力・柔軟性・バランス感覚の向上を図り、
動と静のポーズを心地よくとりましょう～

【時間】 20:15～21:15

【講師】 畦元 由貴子



美ヨガ 定員 30名

～女性的な体作りを目指したヨガ! 柔軟性・
基礎代謝・筋力を高めます～

【時間】 13:45～14:45

【講師】 徳永 千夏



ワンコインで体験できます!

カルチャー講座・キッズ講座共に、お一人様1講座につき1回ワンコイン(500円)にて講座の体験ができます(満員の講座は除く)。一度体験してから検討したい方、ぜひ体験してみませんか? 尚、見学は無料です。

キッズ講座

※対象年齢は各講座をご確認ください。

※受講料の詳細については、東部交流センターまでお問い合わせください。

元気アップ教室

かけっこ・マット・鉄棒・なわとび・ボール運動など様々な運動・種目を行い、基礎体力の向上を目指しながら、体を動かす事の楽しさを味わいます!

【開催時間】 キッズ(年中・年長) / ジュニア(小学1～3年)

月曜クラス = キッズ 16:00～17:00

ジュニア 17:15～18:15

水曜クラス = キッズ 16:30～17:30

ジュニア 17:45～18:45

【定員】 各25名



サッカー教室

“フエルタ熊本の村中俊一郎コーチ”によるサッカー教室です。基礎から丁寧に教えます! 初心者や女の子も大歓迎!

【開催時間】

月曜日: 幼児(年中・年長) 16:00～17:00

小学生(1～3年生) 17:10～18:10

【定員】 各20名

【料金】 5,500円/10回(※初回のみ保険料 別途1,000円必要)



元気アップ教室+(プラス)

神経の動きが最も伸びる成長期に色々な動きを身につけることは、将来スポーツの技能や体力を高めるために大変重要です。様々な種目を行いながら運動能力を高めていきましょう。

【開催時間】

木曜日: 小学生(1～3年) 16:50～17:50

【定員】 20名



ジュニアフィジカルトレーニング教室

高学年向けの身体能力向上を目的とした教室です。お子様の目的に沿ったレベルで指導を行います。現役の実業団選手や、SAQトレーニングなどの有資格者が指導を行います。

【開催時間】

月曜日: ジュニア(小学4～6年) 18:30～19:30

【定員】 25名



【お申し込み・お問い合わせ】

熊本市東部交流センター ☎096-349-0888

開館時間 = 9:00～22:00 / 休館日=火曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始

★当施設までの
アクセス
(GoogleMap)



★各講座の詳細は、
当施設のHPも
ご覧ください。

