

## シキサイト行橋 スポーツ教室

# ストレッチ (筋膜リリース)

開催曜日 : 第2,第4水曜日  
教室開始日 : 5/12(水)~

- 対象 : 18歳以上
- 時間 : 10:00~11:00
- 定員 : 15組



## 申込方法

お電話にてお申し込みください。(先着)  
**TEL:0930-24-4000** 行橋総合公園管理所  
※開催予定日前月の1日から受付を行います。  
(1日が休園の場合はその翌日)



講師 : 白石和恵氏  
(HUGMEヨガ+コンディショニング主催)

## 料金

○ 1,200円/回

(回数券 ※払戻不可)

○ 5,500円/ 5回

○ 10,000円/10回

## 体験参加

初回のみ無料体験可能。

## 持ち物

動きやすい服装  
タオル  
飲み物(水筒)

## 場所

研修センター  
〈第一研修室〉

## CONTACT お問い合わせ

指定管理者:株式会社オリエンタルコンサルタンツ行橋総合公園管理所  
住所:〒824-0018 福岡県行橋市大字今井3759番地

TEL:0930-24-4000 FAX:0930-24-4737



行橋市体育施設・行橋市宿泊型研修施設・行橋総合公園

<https://shikisite.com/>



スマホは  
こちらから!

## シキサイト行橋 ヨガ教室のご案内



**心身の緊張をほぐし、動きやすい心身づくりを目指します。**

**申込受付開始** 4/22 (木) **申込方法** お電話、受付にて都度申し込み (先着順)。  
予定日の前月の1日から受付開始 (1日が休日の場合はその翌日)。

**体験参加** 初回のみ無料体験可能。

**持ち物(併送)** 動きやすい服装、タオル、飲み物(水筒)。 **場所** 研修センター (第一研修室)



講師：白石和恵氏

**ヨガ**

どなたでも気軽にチャレンジできる初心者向けの教室です。年齢問わず、いつでも動かせる元気な体づくりを行います。

**開催曜日** 月曜日 **時間** 13:00~14:00  
**教室開始日** 5/10 (月)~ **定員** 15名  
**対象** 18歳以上  
**料金** ・1,200円/1回  
・5,500円/5回 (前払い・払い戻し不可)  
・10,000円/10回 (前払い・払い戻し不可)

**チェアエクササイズ**

椅子に座って行うので、体力がない方、膝や腰が痛い方、運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。

**開催曜日** 月曜日 **時間** 14:30~15:30  
**教室開始日** 5/10 (月)~ **定員** 15名  
**対象** 18歳以上 **持ち物** 室内シューズ  
**料金** ・1,200円/1回  
・5,500円/5回 (前払い・払い戻し不可)  
・10,000円/10回 (前払い・払い戻し不可)

**子連れヨガ**

お子さんと一緒にご参加いただけます。ママ時間を大切に！肩こりや腰痛などにお悩みの育児ママのための教室です。

**開催曜日** 第3水曜日 **時間** 10:00~11:00  
**教室開始日** 5/19 (水)~ **定員** 10名 (組)  
**対象** 未就園児と母親 **持ち物** 音の出ないおもちゃ  
**料金** ・1,200円/1回  
・5,500円/5回 (前払い・払い戻し不可)  
・10,000円/10回 (前払い・払い戻し不可)

**ストレッチ(筋膜リリース)**

筋膜リリースで凝り固まった身体を奥から解すことで、ストレッチの効果もUP! 肩こりや腰痛も改善していきましょう。

**開催曜日** 第2、第4水曜日 **時間** 10:00~11:00  
**教室開始日** 5/12 (水)~ **定員** 15名 **対象** 18歳以上  
**料金** ・1,200円/1回・5,500円/5回 (前払い・払い戻し不可)  
・10,000円/10回 (前払い・払い戻し不可)

**朝ヨガ**

早朝に身体を動かすことで充実した1日を過ごしてみませんか? 初心者大歓迎です。日頃の緊張を解き放ち、週末を元気に過ごしましょう。

**開催曜日** 第3土曜日 **時間** 8:00~9:00  
**教室開始日** 5/15 (土)~ **定員** 30名  
**対象** 小学生高学年以上  
**料金** 700円/1回

※前払いの料金はシキサイト「ヨガ教室」「チェアエクササイズ」「子連れヨガ」「ストレッチ(筋膜リリース)」で購入者ご本人のみ利用可能です(譲渡不可)。

教室名	ストレッチ(筋膜リリース)教室
内容	筋膜リリースを取り入れることで柔軟性 UP
担当講師	白石 和恵 氏 (HUGme ヨガ+コンディショニング主催) 筋膜リリースで凝り固まった身体を奥から解すことで、ストレッチの効果もUP! 肩こりや腰痛も改善していきましょう。
対象	18歳以上
時間	第2、第4水曜日の10時~11時
定員	15名
場所	研修センター 第一研修室
料金(税込み)	1,200円/回 ※回数券：5,500円/5回、10,000円/10回 (前払い。払い戻し不可) ※前払いの料金は「シキサイトヨガ教室」「シキサイトチェアエクササイズ」「シキサイト子連れヨガ」「シキサイトストレッチ(筋膜リリース)」で利用可能です。 ※購入者ご本人のみの利用となります。

回数	原則月 2 回（第二、第四水曜日）。 施設休園日及び祝日、お盆期間はお休みです。
持ち物	動きやすい服装 タオル 飲み物（水筒）
教室日 初回は 5/12	5月：12日、26日 6月：9日、23日 7月：14日、28日 8月：25日 9月：8日、22日 10月：13日、27日 11月：10日、24日 12月：8日、22日 1月：12日、26日 2月：9日 3月：9日、23日
申し込み	お電話、受付にて都度申し込み 原則先着順。 予定日の前月の 1 日から受付開始。（1 日が休園の場合はその翌日） 5 月分のみ 4 月 22 日受付開始
体験参加	初回のみ無料体験可能です。 ※無料体験は 1 回のみです。