

シキサイト行橋 スポーツ教室

ヨガ

開催曜日 : 月曜日
教室開始日 : 5/10(月)~

- 対象 : 18歳以上
- 時間 : 13:00~14:00
- 定員 : 15名



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〉

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)

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、いつま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柔らかくすることで、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	ヨガ教室
内容	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。
担当講師	白石 和恵 氏 (HUGme ヨガ+コンディショニング主催) どなたでも気軽にチャレンジできる初心者さん向けの教室です。 ゆっくりとした呼吸とともに身体を動かすことで、心身のストレスを解消していきます。 年齢問わず、いつまでも動かせる元気な体づくりを行います。
対象	18歳以上
時間	月曜日の13時~14時
定員	15名
場所	研修センター 第一研修室

料金（税込み）	<p>1,200 円/回</p> <p>※回数券：5,500 円/5 回, 10,000 円/10 回（前払い。払い戻し不可）</p> <p>※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。</p> <p>※購入者ご本人のみの利用となります。</p>
回数	毎週月曜日。施設休園日及び祝日、お盆期間はお休みです。
持ち物	<p>動きやすい服装</p> <p>タオル</p> <p>飲み物（水筒）</p>
教室日 初回は 5/10	<p>5月：10日、17日、24日、31日</p> <p>6月：7日、14日、21日、28日</p> <p>7月：5日、12日、19日、26日</p> <p>8月：2日、16日、23日、30日</p> <p>9月：6日、13日、27日</p> <p>10月：4日、11日、18日、25日</p> <p>11月：1日、8日、15日、22日、29日</p> <p>12月：6日、13日、20日</p> <p>1月：17日、24日、31日</p> <p>2月：7日、14日、21日、28日</p> <p>3月：7日、14日、28日</p>
申し込み	<p>お電話、受付にて都度申し込み</p> <p>原則先着順。</p> <p>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）</p> <p>5月分のみ4月22日受付開始</p>
体験参加	<p>初回のみ無料体験可能です。</p> <p>※無料体験は1回のみです。</p>