ふれあいレインボー「秋の学びの広場」を開催

幅広い年代層が楽しみながら短時間（１時間程度）で受講できる講座を準備しております。
お友達・ご家族お誘い合わせの上ご参加ください。

体を整えるバレエストレッチ

①10月3日（金）14時

バレエの要素を取り入れたストレッチです。
体が硬い方でも大丈夫です。
ゆっくりと体をほぐしてみませんか？
年齢関係なくご参加できます。

ヨガマット（お持ちの方）汗拭タオル・水分補給

みんなで楽しく踊ろう！ZUMBA！

②9月18日（木）14時

ラテンを中心とした世界中の音楽
を使って楽しく踊ります。
ご自身のペースでストレス発散！

室内シューズ・汗拭タオル・水分補給

美容＆健康キックボクシング

③9月11日（木）10時

キックボクシングの動きを使った、
全身運動。美容＆健康にバッチリ！

室内シューズ・汗拭タオル・水分補給をお持ちください

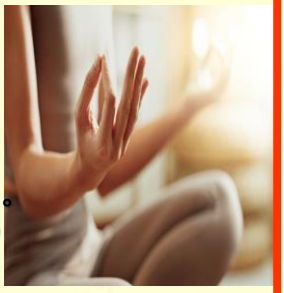
気軽にできる！椅子ヨガ

④9月10日（水）14時～

いつでもどこでも気軽にできる椅子ヨガ。
年齢関係なくご参加できます。

ヨガマット・汗拭タオル・水分補給

心身リラックスヒーリングアロマヨガ



⑤9月5日（金）14時
～柑橘の香り～
⑥9月26日（金）14時
～森林の香り～

ゆったりとした音楽で身体をリラックス。
呼吸を意識し体の筋肉を緩ませ、日頃の
ストレスや疲れを緩和します。

ヨガマット（お持ちの方）汗拭タオル・水分補給

やさしいエアロビクス

⑦9月25日（木）10時

ご自身のペースで楽しく体を動
かし脂肪燃焼しましょう。

室内シューズ・汗拭タオル・水分補給をお持ちください

はじめての体幹ストレッチ

⑧10月2日（木）14時

運動初心者でもやさしく効率的に
体幹力 UP を目指しましょう。

ヨガマット（お持ちの方）・汗拭きタオル・水分補給

心と体を整える健康気功

⑨9月11日（木）10時

免疫力アップや自立神経を整え、不
調が改善され維持される効果が期待
できます。 汗拭タオル・水分補給

はじめてのフラダンス体験

⑩9月19日（金）14時
⑪10月3日（金）14時

ゆったりと優しい動きで身体に負担
をかけずに下半身全体の引締めに
効果があります。
初めての方でも大歓迎です。

汗拭タオル・水分補給

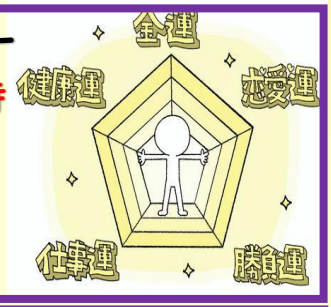
運気アップ！パワースポット

⑫9月3日（水）14時

浄化と癒しを求めて神秘の力が
宿る聖地をご紹介します。
お出かけが楽しみになるかも！

筆記用具・老眼鏡（必要な方）

手相鑑定＆魂輝カラー



⑬9月11日（木）14時

あなた自身の才能や持って
生まれたものやラッキーカラー
開運法など学びましょう。

老眼鏡（必要な方）・筆記用具

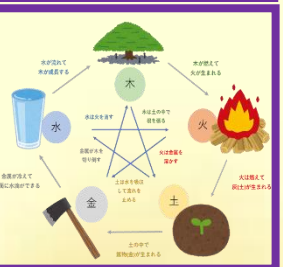
はじめての四柱推命講座

⑭9月22日（月）14時

自分の生まれた年月日時間を４つの
柱を基に鑑定していきます。

老眼鏡（必要な方）・筆記用具

人生をサポート九星気学講座



⑮9月18日（木）14時

2025 年も後半。楽しく運気
を掴みましょう。

老眼鏡（必要な方）・筆記用具

本質を導くやまと式数霊

⑯9月25日（木）14時

くちぐせから見えるあなたの本質を
数霊で紐解きます。

老眼鏡（必要な方）・筆記用具・電卓

お問合せ・お電話でのお申込み
☎092-936-8205（土日祝閉局）