



## 4月スタート！ルミナス主催講座に参加してみませんか！

### 『心と体をキレイにするピラティス』

心地良い呼吸法を学び、体の歪みや姿勢を直し、インナーマッスルを鍛えます。腰痛や肩こりが軽減され、気持ちもスッキリします。

日時 4月4日～令和6年3月12日  
毎週火曜日(全40回)  
朝コース 9:45～10:45  
昼コース 13:00～14:00  
夜コース 20:00～21:00



講師 とねがわともこ 舎川知子さん (FTPマツピピラティスインストラクター)  
対象 女性 定員 各18人  
受講料 各15,000円×2回(分納)  
締切 3月21日(火・祝)必着

### 『筋力アップ・トレーニング』

インナーマッスルを刺激して、体幹力を目覚めさせます。基礎代謝を上げて筋力アップと身体の動きを改善します。

日時 4月9日～令和6年3月24日  
月2回 日曜日(全24回)  
9:30～10:30



講師 ふるのとおる 古野透さん (JATI認定トレーニング指導者・ピラティスインストラクター)  
受講料 10,000円×2回(分納) 定員 15人  
締切 3月26日(日)必着

### 『からだ快適\*トレーニング』

無駄な力を抜き、楽に身体を使えるようになるためのトレーニング。「コリ」や「ゆがみ」「身体の力み」等、バランスが崩れた身体をしなやかにセルフケアします。

日時 4月4日～令和6年3月12日  
毎週火曜日(全40回)  
14:30～15:30



講師 ふるのとおる 古野透さん (JATI認定トレーニング指導者・ピラティスインストラクター)  
受講料 15,000円×2回(分納) 定員 15人  
締切 3月21日(火・祝)必着

### 『やさしいヨガ&ストレッチ』

ヨガのゆったりとした動きで、リラックス効果を期待できる内容です。フットマッサージなどを取り入れ、全身の気の巡りを高めます。

日時 4月9日～令和6年3月24日  
月2回 日曜日(全24回)  
10:45～11:45



講師 おかしまともこ 岡島友古さん (JCCA認定指導者・ヨガインストラクター)  
受講料 10,000円×2回(分納) 定員 15人  
締切 3月26日(日)必着

### 『やさしいゆる体操初級』

ヨガ、気功、呼吸法、ストレッチ、武術などのエッセンスを取り入れた体操で「ゆるゆる」「プらぷら」とすることで、無意識に入っている力を抜き、身体を緩めていきます。

日時 4月5日～令和6年3月27日  
毎週水曜日(全45回) ※変更月あり  
14:30～15:30



講師 むらかみなつこ 村上奈津子さん (日本ゆる協会公認ゆる体操準指導員)  
受講料 9,000円×3回(分納) 定員 12人  
締切 3月22日(水)必着

### 『タイ式ヨガ・ルーシーダットン』

タイに古くから伝わる自己整体法。深い呼吸法とやさしいポーズで身体を整えていきます。柔軟性や筋力に自信がなくても安全に取り組みます。

日時 4月20日～令和6年3月21日  
第1・3・4木曜日(全30回)  
10:00～11:00



講師 いわたがまみ 岩永満美さん (日本ルーシーダットン協会認定アドヴァンストレーナー)  
定員 12人  
受講料 11,250円×2回(分納)  
締切 3月30日(木)必着

### 『書のたのしみ』

書は文字の美しさと心を磨きます。基本を習い、文字の味わいや表現を楽しみながら、あなたらしい年賀状や額装などの作品に仕上げていきます。

日時 4月13日～令和6年3月28日 第2・4木曜日(全24回) ※変更月あり

なかのきみのぶ  
13:00～15:00 講師 中野公信さん (福岡県展覧会、筑紫美術協会会員) 定員 15人  
受講料 12,000円×2回(分納) ※道具等は各自持参または別途購入 締切 3月30日(木)必着



【申込方法】①～③のいずれかの方法でお申し込みください。

- ①ホームページ…ルミナスHPから入力する。
- ②直接窓口…ルミナス(1階受付)に郵便ハガキ1枚を持参し、申込書を記入する。
- ③往復ハガキ…住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・講座名・託児の有無を記入し、ルミナスへ郵送する。

=太宰府市以外の方も受講可=

※申込多数の場合は抽選になります。  
※応募は1講座一人ずつでお願いします。



無料託児付き / 対象:就学前まで ※要事前申込

### 【問い合わせ・申込先】

太宰府市男女共同参画推進センタールミナス

〒818-0102 太宰府市白川2-2

TEL 092-925-5404 <http://dazaifu-ruminas.jp/>