



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、体の歪みや姿勢を整え、インナーマッスルを鍛えます。腰痛や肩こりの軽減につながり、気持ちもスッキリします。

日 時 4月7日～令和9年3月16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 ともこさん(FTPマッピ・ティス)

対 象 女性 定 員 各18人

受講料 各16,000円×2回(分納)

締 切 3月24日(火)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12日～令和9年3月28日

月2回 日曜日(全24回)

9:30～10:30

講 師 古野透さん

(健康運動実践指導者・JATIトレーニング指導者)

受講料 10,800円×2回(分納) 定 員 15人

締 切 3月29日(日)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12日～令和9年3月28日

月2回 日曜日(全24回)

10:45～11:45

講 師 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 10,800円×2回(分納) 定 員 15人

締 切 3月29日(日)必着



## 『からだ快適\*トレーニング』

からだ改善を目標に、月ごとのテーマ(膝痛、股関節痛、腰痛、肩痛・肩こり予防・改善、正しい姿勢作り等)に沿って、筋肉のケア・トレーニングや予防のためのストレッチを行います。

日 時 4月7日～令和9年3月16日

毎週火曜日(全40回)

14:30～15:30

講 師 古野透さん(健康運動実践指導者/JATIトレーニング指導者)

受講料 16,000円×2回(分納) 定 員 15人

締 切 3月24日(火)必着



## 『やさしいゆる体操初級』

呼吸を意識しながら(さする)(ゆるする)(ゆるる)動作を繰り返します。自分の気持ちのいい感覚を味わいながら、ゆるんだ身体を作りましょう。

日 時 4月8日～令和9年3月24日

毎週水曜日(全45回)

14:30～15:30

講 師 村上奈津子さん(日本ゆる協会公認ゆる体操潤指導員)

受講料 9,900円×3回(分納) 定 員 12人

締 切 3月25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。深い呼吸でゆっくりとポーズを行い、全身の血流やリンパの流れを促進します。柔軟性や筋力に自信がない人でも挑戦しやすいエクササイズです。

日 時 4月16日～令和9年3月25日

第1・3・4木曜日(全33回)

10:00～11:00

講 師 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)

対 象 女性 定 員 12人

受講料 13,200円×2回(分納)

締 切 4月2日(木)必着



## 『書のたのしみ』

書は大人から始めても練習を重ねることで一步一步上手くなっていきます。講師から筆使いを学び、文字の味わいや表現を楽しみながら額装などの作品に仕上げます。

日 時 4月9日～令和9年3月25日 第2・4木曜日(全22回) ※変更月あり 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 12,100円×2回(分納) ※道具等は各自持参または別途購入

締 切 3月26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。

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。

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。

＝太宰府市以外の人でも受講可＝

※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 <https://dazaifu-ruminas.jp/>