

参加者
募集中!

うごいて、つかって、けんこうに

せきがね湯命館 カルチャー教室

2020.7 ~ 10

参加費
1回につき
800円!

参加すると
入浴券が
付いてくる!

教室詳細は裏面へ!

ヨガ

小谷 まりこ 先生

『インド政府認定ヨガ講師』
『ローフードマイスター』

鳥取県中部を中心にヨガ教室、イベントを開催。
赤ちゃんから大人まで幅広い世代にヨガの楽しさを伝えています。

リズム & ストレッチ

河本 珠紀 先生

『健康運動実践指導者』
『ウェルネスデザイナー』

『FIP マットピラティスベーシックプラスインストラクター』
鳥取県中部を中心に指導歴 20 年のキャリアを持つ、
フリーインストラクターとして活動中。

フラダンス

河本 高枝 先生

「ハワイのゆったりとした癒しの
リズムに乗せて心と体を解放して
みませんか!初めての方でも気軽に楽しめる内容と
なっております!癒されながら心のリフレッシュと
日頃の運動不足解消と、何より笑顔で語るフラは楽し
くて元になります。お気軽にご参加下さいませ!」

太極拳・気功

岡本 真由美 先生

『中国十代乃梁氏の入室弟子』
『武術準教員』
『中華式武術倶楽部代表』

「中国では“筋”を伸ばせば寿命も延びると言われて
います。呼吸と併せて無理のない動きで内訳を強くし、
代謝を高め、足腰を強くします。まずは楽しみながら
健康を作っていきましょう」

新教室!

ウエルネスウオーク

中原 都 先生

ウエルネスウオークとは、ウエル
ネス理論に基づいたプログラムで、
ノルディックウオーキングや健康ウオーキング、まち
歩きなどの要素を取り入れた新しいウオーキングス
タイルです。自分に合った運動を体感し、自然に親しみ
ながらより健康を目指します。

ノルディック・ウオーク

NPO 法人未来
インストラクター

ノルディック・ウオークは、専用のボールを使うこと
で全身の筋肉をたくさん刺激するので、普通のウオーキ
ングよりエネルギー消費量が増加します。つまり、体力
づくり、スタミナアップ、減量などにとても効果的です。
また、上半身もしっかり使うので、肩や首のコリの解消、
肩甲骨の可動域の改善にも有効です。

お問い合わせ・申込み先

NPO 法人未来 (白金の湯)

〒682-0826

鳥取県倉吉市東仲町 2571

TEL : 0858-24-5725

FAX : 0858-27-0101

MAIL : civic@npo-mirai.net

カルチャー教室詳細一覧



小谷 まりこ 先生

ヨガ

教室日時：7月～10月第2・4土曜日
13時30分～14時30分
場所：せきがね湯命館2階
参加料：1回800円（入浴券付）
備考：ヨガマット等持参のうえ
ご参加ください



河本 珠紀 先生

リズム&ストレッチ

教室日時：7月～10月第1・3水曜日
14時～15時
場所：せきがね湯命館2階
参加料：1回800円（入浴券付）
備考：マット等持参のうえ
ご参加ください



河本 高枝 先生

フラダンス

教室日時：7月～10月第1・3土曜日
10時30分～11時30分
場所：せきがね湯命館2階
参加料：1回800円（入浴券付）



岡本 真由美 先生

太極拳・気功

教室日時：7月～10月第2・4金曜日
18時～19時
場所：せきがね湯命館2階
参加料：1回800円（入浴券付）
備考：底の薄い上履きシューズ
をお持ちの方はご持参
ください(なくてもOK!)



中原 都 先生

ウエルネスウオーク

教室日時：7月～10月第1火曜日
10時～11時
場所：関金温泉都市交流センター
参加料：1回800円（入浴券付）

ノルディック・ウオーク

教室日時：7月～10月第3火曜日
10時～11時
場所：関金温泉都市交流センター
参加料：1回800円（入浴券付）

募集要項

開催期間：7月～10月
開催場所：倉吉市せきがね湯命館
（ウエルネス、ノルディックウオークは都市交流センター）
募集期間：随時募集中(空きがあれば当日参加も受付ます)
参加費：1教室1回につき800円
1回につき1枚『せきがね湯命館入浴券』を進呈
定員：各教室16名

※特別な事情により、休講になる場合がございます。

申込方法
チラシ申込み用紙によるFAX、MAIL、電話での申込み。

※2名以上でお申込みの方は代表者のみ記入し、他の申込者の情報をFAX、MAIL等で
NPO法人未来(問い合わせ先は表面に記載)までお知らせください。

せきがね湯命館 カルチャー教室 申込み用紙

ふりがな				性別	電話	—	—
お名前				男・女	MAIL	@	
ご住所	〒 —					参加人数	名
教室	ウエルネス ウオーク	ノルディック ウオーク	フラダンス	ヨガ	太極拳・気功	リズム&ストレッチ	
7月	7	21	4・18	11・25	10・24	1・15	
8月	4	18	1・15	8・22	14・28	5・19	
9月	1	15	5・19	12・26	11・25	2・16	
10月	6	20	3・17	10・24	9・23	7・21	