

心と身体を整える、やさしい時間。

食と健康の コラボ

“整える習慣”を、はじめよう。

カラダを
動かして
すっきり!

発酵の力で
腸から
元気に!!

おいしく学んで
毎日の暮らしに
プラスを♪

Yoga&Coffee



ヨガとコーヒー

深呼吸で整え、香りで癒される
心地よいヨガで体をほぐしたあとは、
美味しいコーヒーの淹れ方を学びながら、
ゆったりとした時間を過ごしましょう。

と き 2026.11.29 (日)

ところ 三国運動公園 健康管理センター

内 容 【ヨガ】 9:30 ~ 10:20
【コーヒー淹れ方講座】 10:30 ~ 12:00

対 象 一般 定 員 20 名

持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット
ヨガマットの貸出あり。(100 円 / 枚)

受講料 2,500 円 (お土産付き♪)

講 師 ヨガ…四反田 奨馬 氏
コーヒー講座…POSSE COFFEE 西 友規 氏



四反田 奨馬 氏



西 友規 氏

Pilates&Koji



ピラティスと麹

体の内側から、しなやかに美しく
ピラティスで体幹を整えたあと、
麹の基礎を学んでいきます。
発酵のチカラで、腸からキレイに。

と き 2026.12.20 (日)

ところ 三国運動公園 健康管理センター

内 容 【ピラティス】 9:30 ~ 10:15
【麹講座】 10:30 ~ 11:15

対 象 一般 定 員 35 名

持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット
ヨガマットの貸出あり。(100 円 / 枚)

受講料 2,500 円 (お土産付き♪)

講 師 Yuri 氏



Yuri 氏



お申込み
方法

下記へお電話でお申込みください。

三国体育館 TEL.0776-82-4686

お気軽に
ご参加ください♪