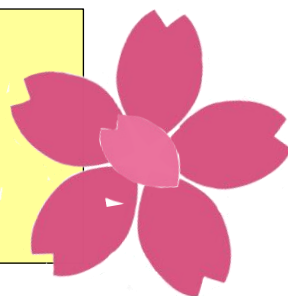


コンパル博覧会 2023 春



1day1coin講座

3/3~5(FRI~SUN)



※全て要事前予約・受講料は500円です。

A プチYinyangヨガ

陰（イン）のヨガと陽（ヤン）のヨガを組み合わせる行うヨガ。新しい講座を一足早く体験しませんか？

日時：3/3（金）18:30~19:30

定員：20名（18歳以上）

講師：仲島 里佳

持参物：タオル、飲み物

B フラワーデザイン



春のお花などを使ったアレンジをかんたんに学べます。美しいお花を楽しみながら、ひと足先に春を感じませんか？

日時：3/3（金）14:00~15:30

定員：20名（18歳以上）

講師：木本 聡子

持参物：なし ※別途お花代として1000円徴収致。

C プチプレスコアトレーニング

気になる部分を鍛え、“美スタイル”を目指す「ボディメイク」と一緒にプチ体験！初心者の方も大歓迎です。

日時：3/4（土）14:30~15:30

定員：20名（18歳以上）

講師：阿南 三枝子

持参物：タオル、飲み物

D 立礼式茶道 裏千家

椅子に座って行う立礼式で、気軽に抹茶を楽しみましょう。お茶のたて方や飲み方を学びます。

日時：3/5（日）13:00~15:00

定員：15名（18歳以上）

講師：高田 淳史

持参物：なし



大人気！

コンパルホールの講座を体験してみませんか？新しいことをはじめるきっかけにぜひ！！

E 親子でチャレンジ！体操教室

走る、投げる、飛ぶ、転がる等の運動の基礎を学びます！親子で楽しく体を動かし、チャレンジしましょう！！

日時：3/4（土）10:00~11:30

定員：30名（4歳~小学1年生）

講師：小畑 麻理

持参物：シューズ、飲み物、タオル

F 青竹ふみふみエクササイズ

姿勢のはじまりは足の裏から！私たち人間は地に足をつけて2足歩行で生活しています。青竹で足の裏を気持ちよくほぐします！

日時：3/4（土）13:45~15:00

定員：20名（小学生以上の方）

講師：岡田 理絵

持参物：シューズ、飲み物、タオル

G 健康体操

椅子に座ってできる全身体操、椅子を使った全身運動、お家でもできる運動を体験します。

日時：3/5（日）10:00~11:00

定員：20名（18歳以上）

講師：佐藤 真由美

持参物：シューズ、飲み物、タオル



皆さんのご参加を心よりお待ちしております
おぼる

申し込み方法：2月1日（水）10時から3月1日（水）17:00まで、電話・窓口で先着順に受け付けます。※定員に達し次第、受付は終了致します。

申込み講座名、参加者氏名、年齢、性別、電話番号をお知らせください。



コンパルホール

〒870-0021 大分県大分市府内町1丁目5番38号
Tel 097-538-3700 FAX 097-534-4049
<http://www.compallhall.jp/>