

gokan+で

カラダ満開!! ココロ満開!!

春のキャンペーン 3/1日 ▶ 5/7木

スクール入会特典①

通常11,000円(税込)

入会金 **無料**

スクール入会特典②

通常5,500円(税込)

事務手数料 **無料**

スクール入会特典③

3月入会手続きの方のみ

初回月会費 **無料**

※6か月継続

3月イベントスケジュール

イベントページはこちら▶



3/6・3/20 金 金 **gokan+の読書会**

テーマはフリーで参加者がそれぞれにオススメの本を紹介しあう会です。

おとな



参加料 **1,000円** (税込) ■ 時間/19:30~21:30
定員/10名

3/19 木 **3ヶ月で英語を武器に変える『独自メソッド』**

本気で英語を話せるようになりたい方へ。上達の秘訣を“即・実感”できる実践ワーク公開!

おとな



参加料 **5,500円** (税込) ■ 時間/11:00~12:00
定員/10名

3/27 金 **キムチ屋さんが教える! 本格韓国料理**

時短で本場の味! 初心者でも即マネできる。絶品タッカンマリ&副菜マスター講座

おとな



参加料 **2,000円** (税込) ■ 時間/14:00~15:30
定員/10名

3/27 金 **マタニティヨガ 骨盤ケア 産後がラクになる体づくり**

お産に活用! 目からウロコの簡単呼吸&ゆるみ術で、もっと快適な身体へ。

おとな



参加料 **2,500円** (税込) ■ 時間/10:00~11:15
定員/5名

3/29 日 **姪浜朝活NEXT~カラダを動かし、ミライを想う朝~**

朝活として気持ちよく運動した後、認知症について学ぶ多世代交流イベント。コーヒーを片手に語り合いながら、楽しみつつ将来のケアや備えを知る。

おとな こども

stong coffee lab



参加料 **500円** (税込) ■ 時間/8:00~10:00

動く

やさしいピラティス

60歳から始める MAQUP

知る

ユマニチュード



15種類16クラス
開講!!

新しいスクール

スクール
一覧は
こちら▶



キッズhiphop

「できた!」の感動と個性を大切に。
一人ひとりの「楽しい」が輝くダンスクラス!



参加料 ■ 曜日/金曜日
■ 頻度/毎週
■ 時間/16:00~16:45
7,700円 (税込)
子ども

親子でマインドフルネス

親子で心を育むクラス。
遊びや呼吸法、マインドフルネスを行います。



参加料 ■ 曜日/土曜日
■ 頻度/月1回
■ 詳細/第4
■ 時間/10:00~11:30
4,500円 (税込)
子ども

分子栄養学サポートルーム

分子栄養学の実践で生じる悩みに対して、体質や生活に合わせた助言で解決へ導く相談場所。



参加料 ■ 曜日/土曜日
■ 頻度/月1回
■ 詳細/第2
■ 時間/13:00~14:30
3,000円 (税込)
おとな

子どものカラダを守る栄養講座

子どもに必要な栄養を考えるママパパへ。
分子栄養学で「我が家のドクター」になりませんか?



参加料 ■ 曜日/土曜日
■ 頻度/月2回
■ 詳細/第2・第4
■ 時間/15:00~16:30
5,500円 (税込)
おとな

【オンライン】マタニティヨガ

【助産師直伝】お産が楽しみになる安産ヨガ。
自宅で心と体を整える充実の75分!



参加料 ■ 曜日/金曜日
■ 頻度/月3回
■ 詳細/第1・第2・第3
■ 時間/10:00~11:15
9,900円 (税込)
おとな

K-HipHop

初心者大歓迎!K-POPでアツク踊ろう。
楽しさ重視のK-HIPHOPクラス!



参加料 ■ 曜日/土曜日
■ 頻度/毎週
■ 時間/10:00~11:00
7,700円 (税込)
おとな

ラテン☆スローエアロビク

スポーツ庁後援!ラテン音楽に合わせて笑って脳トレ。
楽しく運動習慣を身につけましょう。



参加料 ■ 曜日/金曜日
■ 頻度/毎週
■ 時間/14:15~15:15
7,700円 (税込)
おとな

やさしいエアロ

ストレッチ・有酸素・筋トレまで心地よく全身を整えます。
初心者の方も安心のクラスです。



参加料 ■ 曜日/月曜日
■ 頻度/月2回
■ 詳細/第2・第4
■ 時間/13:15~14:15
4,400円 (税込)
おとな

心に向き合うストレスケアYoga

1日の終わりに心と体を整えるクラス。
体ほくし、呼吸、瞑想で深くリラックスします。



参加料 ■ 曜日/木曜日
■ 頻度/毎週
■ 時間/19:00~20:15
9,000円 (税込)
おとな

韓国語講座(入門)火曜日コース

「わかる」喜びと「話す」楽しさを。
ネイティブ講師と歩む、はじめての韓国語。



参加料 ■ 曜日/火曜日
■ 頻度/毎週
■ 時間/19:00~20:00
■ 時間/20:15~21:15
7,700円 (税込)
おとな

韓国語講座(入門)土曜日コース

「わかる」喜びと「話す」楽しさを。
ネイティブ講師と歩む、はじめての韓国語。



参加料 ■ 曜日/土曜日
■ 頻度/月2回
■ 詳細/第1・第3
■ 時間/10:00~10:50
■ 時間/11:00~11:50
3,500円 (税込)
おとな

BEYONDERS英会話

3ヶ月で自分を越える!芸能人御用達のオーダーメイド英会話で、英会話力を習得しましょう!



参加料 ■ 曜日/木曜日
■ 頻度/月1回
■ 詳細/第1
■ 時間/10:00~11:00
13,000円 (税込)
おとな

かけるだけ・漬けるだけ簡単腸活

発酵のプロが教えます。忙しい人や料理が苦手な人でも、無理なく続けられる調理法を伝授します。



参加料 ■ 曜日/木曜日
■ 頻度/月1回
■ 詳細/第3
■ 時間/10:00~12:00
5,500円 (税込)
おとな

ロースイーツ~食べて元気になる養生スイーツ~

体にやさしい養生スイーツ。低GI・ヴィーガン・グルテンフリーのスイーツを楽しみ手作りします。



参加料 ■ 曜日/土曜日
■ 頻度/月1回
■ 詳細/第2
■ 時間/15:30~17:30
■ 曜日/日曜日
■ 頻度/月1回
■ 詳細/第3
■ 時間/13:00~15:00
5,500円 (税込)
おとな

ゼロから始めるシニアコーラス

歌で人生を豊かに。初心者の方でも安心してご参加頂けます。音楽の楽しさを一緒に味わいましょう。



参加料 ■ 曜日/日曜日
■ 頻度/毎週
■ 時間/10:00~11:00
8,000円 (税込)
おとな

色と感性で導くわたし♡研究部

「私」を最高の味方に。自分を整え、もっと心地よく生きるための学びの教室。



参加料 ■ 曜日/金曜日
■ 頻度/月1回
■ 詳細/第1
■ 時間/10:00~12:00
7,700円 (税込)
おとな



Photo: Toshihisa Ishii



〒819-0006 福岡市西区姪浜駅南1丁目10-20
MEINOHAMA STEPS 4F

☎080-5737-8683

営業時間 平・土 10:00~21:30 休日 水曜日
日・祝 10:00~20:00

詳しくは
右記QRの
ホームページを
チェック



ゴカント 姪浜