













# 中央体育館 平成30年度スポーツ教室一覧表（4月～6月募集分）

教室名	内容	対象	定員	期間	曜日	回	時間	時間帯	参加料(円)	募集期間	
一般	パワーヨガ	フィットネスの要素を取り入れた、強度の高いヨガです。リラックス効果だけでなく、ダイエットにもおすすめです。	18歳以上	30	5/7～7/30 (5/21、6/18、7/16除く)	月	10	19:15～20:30		6,000	4/1～4/15
	ボクシングEX I	ボクシングの動きでストレス発散！	18歳以上	30	5/8～7/10	火	10	19:05～20:35		7,000	4/1～4/15
	ピラティス	話題のピラティスで身体の中からキレイになりましょう。初めての方でも安心してご参加出来ます。	18歳以上	30	5/9～8/15	水	15	9:30～10:45		10,500	4/1～4/15
	美Body☆Time	土曜の朝から、様々な運動でダイエット、ストレスを発散。お仕事勤めの方にもおすすめです。目指せ！美Body！！	18歳以上	20	5/12～8/4	土	13	9:30～10:45		9,100	4/15～4/30
	おはYOGA	朝の目覚めはヨガで決まり！朝からスッキリして、気持ちの良い一日にしませんか？	18歳以上	30	6/1～9/14 (8/10除く)	金	15	9:30～10:45		10,500	5/1～5/15
	ボクシングEX II	ボクシングの動きでストレス発散！前回から継続してのご参加、初めてのご参加、どちらもOK！！	18歳以上	30	7/31～10/16 (8/14、9/25除く)	火	10	19:05～20:35		7,000	6/15～6/30
	らくらくトレーニング 月曜	様々なツールを使って、エクササイズを行います！初心者の方や運動不足が気になる方にオススメです。単発の教室なので、ご都合に合わせてご参加ください！	18歳以上	20	5/7～3/25 (休館日、祝日除く)	月	29	10:00～10:50		400/回	当日受付
	らくらくトレーニング 木曜	様々なツールを使って、エクササイズを行います！初心者の方や運動不足が気になる方にオススメです。単発の教室なので、ご都合に合わせてご参加ください！	18歳以上	20	5/10～3/28 (休館日、祝日除く)	木	45	10:00～10:50		400/回	当日受付
	らくらくトレーニング 土曜	様々なツールを使って、エクササイズを行います！初心者の方や運動不足が気になる方にオススメです。単発の教室なので、ご都合に合わせてご参加ください！	18歳以上	20	5/12～3/30 (休館日、祝日除く)	土	43	14:00～14:50		400/回	当日受付
40歳以上	ZUMBAGOLD	初心者の方を対象とした、ダンスエクササイズ。楽しく踊ってストレス発散しましょう！	40歳以上	15	5/16～7/18	水	10	13:30～14:30		6,000	4/15～4/30
	目指せ！イキイキBody（春）	40歳以上の方を対象とした教室。簡単なステップやリズム体操、頭の体操などで、身体も頭も使って、リフレッシュしましょう！運動初心者の方におすすめです。	40歳以上	15	5/22～7/10	火	8	9:30～10:30		5,600	4/15～4/30
親子	幼児運動教室 春	年中、年長のお子様を対象に、様々な運動を取り入れて、運動神経UPを目指します。運動不足解消にもなります。	年中、年長	15	5/10～7/12	木	10	15:30～16:30		6,000	4/15～4/30

（注） 標記スケジュールは、変更になる場合があります。

★申込み方法★

はがき、FAXまたは窓口にて、教室名・住所・氏名（ふりがな）・年齢（学年）・電話番号を記入の上ご応募ください。

※応募者多数の場合は抽選となります

★中央体育館★

〒810-0042  
福岡市中央区赤坂2-5-5  
TEL741-0301 FAX741-0617