










# 中央体育館 平成30年度スポーツ教室一覧表（10月～12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	
ナチュラルYOGA	運動が苦手な方も、無理せずに行える教室です。ヨガで心身ともにリラックスしましょう！	18歳以上	30	11/7～2/20 (1/2除く)	水	15	9:30～10:45		10,500	10/1～10/15	
夜ピラティス	人気のピラティスを夜に実施。インナーマッスルを鍛えて、身体の中からキレイに。お仕事帰りなどに、いかがですか？	18歳以上	30	11/29～3/28 (1/3、2/21、3/21除く)	木	15	19:30～20:30		10,500	10/15～10/31	
夜ヨガ	心と身体をリラックスさせるヨガ教室です。一日の疲れを癒しませんか？	18歳以上	30	12/11～3/5 (1/1除く)	火	12	19:15～20:30		8,400	11/1～11/15	
ノリノリ♪ボクシングスタイル	ボクシングの動きでストレス発散！土曜の朝からしっかり汗かいて、翌週からも元気に！！	18歳以上	25	12/15～3/23 (12/29、1/5、2/23除く)	土	12	9:30～10:45		8,400	11/1～11/15	
ZUMBA (昼)	音楽に合わせて楽しくダンス！日頃のストレス発散やダイエットに効果的！主婦の方などにおすすめです。	18歳以上	25	1/15～3/19	火	10	13:30～14:30		7,000	12/1～12/15	
昼ヨガ (冬)	午後の一息にヨガはいかがでしょう？心と身体のバランスを整えて、姿勢改善、健康増進へ。	18歳以上	18	1/18～3/22	金	10	13:30～14:45		7,000	12/15～12/27	
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	
親子も	キッズレスリング教室	中々体験することの出来ないレスリング教室です。心と身体を鍛えて、目指せ！オリンピックで金メダル！！	小学1～6年	15	1/11～3/1	金	8	17:30～18:30		4,000	12/1～12/15

(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  
TEL 741-0301 FAX 741-0617

