














中央体育館 平成30年度スポーツ教室一覧表 (7月~9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	ZUMBA	土曜の朝に、音楽に合わせて楽しくダンスしませんか？ 心も身体もスッキリして、ダイエット効果もバツグンです！	18歳以上	20	8/25~11/24 (11/3除く)	土	13	9:30~10:45		9,100	7/15~7/31
	昼ヨガ(秋)	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	9/7~11/9	金	10	13:30~14:45		7,000	8/1~8/15
	初心者バドミントン教室	オリンピックで人気がより上がったバドミントンです。 昨年好評につき、今年も実施します。 目指せ！東京オリンピック！！	18歳以上	20	9/26~12/12	水	12	15:00~16:30		8,400	8/15~8/31
	バレトン	バレエの動きを取り入れて、身体の筋肉を整えます。 強度を調整出来るので、ご自身にあった動きで、 筋力・柔軟性を向上させていきましょう！！	18歳以上	25	10/3~12/5	水	10	19:05~20:05		7,000	9/1~9/15
	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	優しい初心者エアロピクス	40歳以上	15	10/2~11/20	火	8	9:30~10:30		5,600	9/1~9/15	
子ども・親子	夏休みタグラグビー	通常のラグビーと違い、タックルがないので、 運動が苦手なお子様も安心してご参加出来ます。 怪我に強い身体作り、夏休みの思い出作りはどうですか？	小学1~3年	20	8/1~8/9 (8/4、8/5除く)	平日	7	10:00~11:00		3,500	7/1~7/15
	小学生パルクール	忍者の動きで様々な障害物を飛び越えます。 遊びのような感覚で、身体を鍛えていきます。	小学1~6年	20	8/2~9/20	木	8	17:30~18:45		4,800	7/1~7/15
	親子ピクス	親子で楽しく運動しませんか？ 友達作り、ストレス発散など様々な効果があります。 親子のコミュニケーションをより深めましょう！	1~3歳児と その保護者	10組	9/21~11/9	金	8	9:30~10:30		4,800	8/15~8/31
	幼児運動教室 秋	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	9/13~11/15	木	10	15:30~16:30		6,000	8/15~8/31
	小学生バドミントン教室	小学生を対象としたバドミントン教室です。 道具がなくても参加出来ますので、お子様の スポーツを始めるきっかけにどうでしょう？	小学1~6年	20	9/26~12/12	水	12	16:30~18:00		7,200	8/15~8/31

(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

