

イベント情報

募集期間・受付方法

平成30年
9月15日～30日

午前10時～先着受付
※電話・来館のみ



体育の日イベント	
月曜日(祝)	幼児 小学生 一般 親子 シニア
トレーニング室の使い方(体育の日)	
日程	10/8
時間	10:00～11:00
回数	1回
対象(定員)	18歳以上(15名)
参加料	無料
講師	福岡市民体育館 トレーナー
内容	
市民体育館の地下トレーニング室を使い、マシンの使い方やマナーについて学びます。初心者向けの教室です。	

運動のきっかけに☆	
月曜日(祝)	幼児 小学生 一般 親子 シニア
キレイ・元気の秘訣!体幹トレーニング講座	
日程	10/8
時間	14:00～15:30
回数	1回
対象(定員)	18歳以上(20名)
参加料	無料
講師	福岡市民体育館 トレーナー
内容	
姿勢を支える体幹。その体幹とは何か。身体の動きやバランス力の向上につながるエクササイズを紹介します。	

No.4 2018年 9月1日発行

平成30年度
福岡市民体育館

スポーツ教室 ご案内



※各教室の予定は変更することがございます。あらかじめご了承ください。

教室のお申し込み方法はコチラ
 WEBからのお申し込みの他、はがき・電話・FAXでも受け付けております。
 詳しくは右記の申し込み方法を参照ください。

WEB申し込み

WEBから教室のお申し込みができるようになりました!
各教室の詳細ページをご確認ください。

たくさんのご応募
お待ちしております☆

※当選した方のみ当選のご案内をお送りいたします。

受付 福岡市民体育館 **検索**

【はがき・電話・FAX】 各応募期間中に、下記の方法でお申込み下さい。

① 郵送(62円はがき)又はFAX
氏名(ふりがな)・郵便番号・住所
年齢(学年)・電話番号・希望の教室名

② 窓口受付
本館受付にある応募用紙に①と同様に記入

【表面】

〒812-0045
福岡市民体育館行

【裏面】

①氏名(ふりがな)
②郵便番号
③住所
④年齢(学年)
⑤電話番号
⑥教室名
※親子は二人の氏名年齢(月齢)必須

【FAX】

※応募者多数の場合は抽選となります。
※不明な点は事前にお問い合わせ下さい。

福岡市民体育館 (福岡市博多区東公園8-2)

電話 092-641-9135
FAX 092-641-9139

都度利用教室

Fトレ!	
月曜日(祝)	幼児 小学生 一般 親子 シニア
期間	平成30年4月～平成31年3月 ※休館日・祝日・お盆期間を除く
時間	【月・木】11:15～12:15 【金】15:00～16:00
対象(定員)	18歳以上(20名)
参加料	各500円/回
講師	福岡市民体育館トレーナー
内容	
コンディショニングや筋力トレーニング、音楽に乗ったエアロビクス系などバラエティ豊かに行います。 ※日程は別紙をご覧ください。	

シルバー体操	
月曜日(祝)	幼児 小学生 一般 親子 シニア
期間	平成30年4月～平成31年3月 ※休館日・祝日・お盆期間を除く
時間	【火】15:00～16:00 【金】10:00～11:00
対象(定員)	65歳以上(20名)
参加料	各300円/回
講師	福岡市民体育館トレーナー
内容	
強度が低いので初心者でも安心です。筋力トレーニングやレクリエーションなどで元気なカラダづくりをしましょう! ※日程は別紙をご覧ください。	

【参加方法】
最初のご登録後、都度のお支払いで参加できます。
教室開始時間60～15分前の受付となります。
定員に限りがありますので、ご了承ください。
※定員を超えた場合抽選



自分の予定に合わせて参加できる、都度支払い型の教室です。
お仕事でスケジュールが不安定な方や、まずは体験から…といった方などにおすすめです!
ぜひお試しください。

NEWS
10月からFトレ!・シルバー体操の、一部曜日が変更になりました!
火曜日のFトレ!がシルバー体操に変更になりました。
時間帯は上記詳細にてご確認ください。

毎週火曜日 15:00～16:00
Fトレ!

毎週火曜日 15:00～16:00
シルバー体操



募集期間

平成30年
9月1日～15日



自分の気をコントロール

水曜日 幼児 小学生 一般 親子 シニア

はじめての気功

日程	10/3～12/5
時間	11:15～12:15
回数	8回
対象(定員)	65歳以上(20名)
参加料	4,000円
講師	坂田 益

内容
話題の気功!自己のエネルギー(気)を感じ、「気」の流れをコントロールし、心と体のセルフコンディショニングを体験。初心者向けです。

げんきっず集まれ!

木曜日 幼児 小学生 一般 親子 シニア

げんきっず運動広場

日程	10/4～11/22
時間	16:15～17:00
回数	8回
対象(定員)	4～6歳児(年中・年長:15名)
参加料	4,000円
講師	福岡市民体育館 トレーナー

内容
運動遊びをしながらカラダの動かしかたを覚えていきます。市民体育館のトレーナーと一緒に、元気いっぱい遊びましょう!!

満喫☆爽快感

木曜日 幼児 小学生 一般 親子 シニア

気分爽快!ボクシングエクササイズ

日程	10/4～11/22
時間	13:00～14:15
回数	8回
対象(定員)	18歳以上(20名)
参加料	5,600円
講師	榎谷 豪一

内容
木曜の午後は市民体育館で運動をしましょう!秋はボクシングエクササイズの基礎を習います。ボクサー気分ですストレス解消です。

楽しくエクササイズ

木曜日 幼児 小学生 一般 親子 シニア

Let'sトライエクササイズ③

日程	10/4～11/22
時間	14:30～15:30
回数	8回
対象(定員)	18歳以上(20名)
参加料	4,800円
講師	福岡市民体育館 トレーナー

内容
動きやすい、やせやすい体づくりの教室です。姿勢改善、筋力アップ、機能性トレーニング…など様々な運動を楽しめます。



募集期間

平成30年
9月15日～30日



体メンテナンスしましょう

火曜日 幼児 小学生 一般 親子 シニア

美ボディピラティス(後期)

日程	10/23～3/12
時間	13:00～14:30
回数	20回
対象(定員)	18歳以上(20名)
参加料	14,000円
講師	佐野 直美

内容
美脚や美姿勢をテーマにしなやかな身のこなしを身につけ、姿勢改善や体引き締めを目指します。じっくり回数を重ねて美ボディをゲット!

募集期間

平成30年
10月1日～15日



心と体を癒します♪

金曜日 幼児 小学生 一般 親子 シニア

親子なかよしヨガ(後期)

日程	11/2～3/1
時間	11:15～12:15
回数	15回
対象(定員)	1歳半～3歳児とその保護者(10組)
参加料	10,500円
講師	松永 恵子

内容
親子仲良くヨガでリフレッシュタイム!週1回の楽しい時間をお友達と過ごしましょう。

募集期間

平成30年
11月1日～15日



目指せ!しなやかボディ

月曜日 幼児 小学生 一般 親子 シニア

モーニングピラティス④

日程	1/7～3/11
時間	10:00～11:00
回数	6回
対象(定員)	18歳以上(20名)
参加料	4,200円
講師	植田 亜紀子

内容
姿勢改善でカラダすっきり!朝のカラダほぐしにもおすすめです。体験してみたい方も始めやすい6回教室です。

募集期間

平成30年
11月15日～30日



朝から頭も体もスッキリ!

木曜日 幼児 小学生 一般 親子 シニア

オハヨガ④

日程	1/10～3/14
時間	10:00～11:00
回数	10回
対象(定員)	18歳以上(20名)
参加料	7,000円
講師	渡邊 裕子

内容
ヨガで一日のスイッチをON!心も整え、気持ちのよい一日に!体験してみたい方も始めやすい10回教室です。

低学年向け体づくり教室

金曜日 幼児 小学生 一般 親子 シニア

げんきっずコーディネーション②

日程	1/11～3/15
時間	17:30～18:30
回数	10回
対象(定員)	小学1～2年生(15名)
参加料	5,000円
講師	福岡市民体育館 トレーナー

内容
コーディネーショントレーニングを運動遊びとして行います。いろいろな動きを体験して、上手なカラダの使い方を覚えましょう!

募集期間

平成30年
12月1日～15日



汗をかいてリフレッシュ

木曜日 幼児 小学生 一般 親子 シニア

脂肪燃焼!ステップアップエアロ

日程	1/10～2/28
時間	13:00～14:15
回数	8回
対象(定員)	18歳以上(20名)
参加料	5,600円
講師	坂部 由希子

内容
木曜の午後は市民体育館で運動をしましょう!冬はエアロピクスの基礎を習います。脂肪燃焼しやすい時期は…そう、冬です。

運動初心者、ぜひ!

木曜日 幼児 小学生 一般 親子 シニア

Let'sトライエクササイズ④

日程	1/10～2/28
時間	14:30～15:30
回数	8回
対象(定員)	18歳以上(20名)
参加料	4,800円
講師	福岡市民体育館 トレーナー

内容
動きやすい、やせやすい体づくりの教室です。姿勢改善、筋力アップ、機能性トレーニング…など様々な運動を楽しめます。