

## おとな教室

教室名	対象	定員 (人)	参加料 (円)	期間	曜日	時間	回数	募集期間	除外日	内容
さわやか♪ かんたんエアロ	18歳以上	20	5,600	4/20~6/15	金	11:15~12:15	8	3/1~3/15	5/4	低強度のエアロビクス。音楽に乗って運動します。何か始めてみたい方、初心者や体力に不安がある方とあなたも一緒に楽しみましょう！
癒しの風ヨガ♪ (前期)	18歳以上	20	14,000	4/20~9/7	金	13:00~14:30	20	3/1~3/15	5/4	呼吸や瞑想を取り入れながら、身体と心の整え方を習う教室です。季節に合ったテーマに沿って進めていきます。
モーニングピラティス①	18歳以上	20	4,200	4/23~6/11	月	10:00~11:00	6	3/1~3/15	4/30 5/21	姿勢改善でカラダすっきり！朝の体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。
美ボディピラティス (前期)	18歳以上	20	14,000	4/24~10/2	火	13:00~14:30	20	4/1~4/10	5/22, 7/17, 8/14, 9/18	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！
初心者水泳教室	18歳以上	10	5,200	4/25~6/20	水	11:40~12:40	8	4/1~4/10	5/23	泳げるようになりたいあなたを応援！水泳の基礎を少しずつ習う初心者教室です。併せてプールの利用方法やマナーについてご案内します。
オハヨガ①	18歳以上	20	7,000	4/26~7/5	木	10:00~11:00	10	4/1~4/10	5/3	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6回教室です。
リラックス☆ヨガ	18歳以上	20	14,000	4/27~9/14	金	19:15~20:30	20	4/1~4/15	5/4	心身ともにリラックス。1週間の疲れを癒します。じっくり回数を重ねて、正しい動作の習得を目指します。
ZUMBA GOLD I	18歳以上	20	14,000	5/2~9/19	水	18:50~19:50	20	4/1~4/15	8/15	ジャンプ動作のないZUMBA。膝や腰への負担が軽減されます。音楽に乗って楽しみましょう！
ZUMBA I	18歳以上	20	14,000	5/2~9/19	水	20:00~21:00	20	4/1~4/15	8/15	ラテン音楽に浸りながらダンス！ダンス！ダンス！音楽好きにはたまらないエクササイズです。1時間でかなりのカロリー消費が期待されます。
メイク美ボディ ベリーダンス	18歳以上	20	5,600	5/10~6/28	木	13:00~14:15	8	4/15~4/30		木曜の午後は市民体育館で運動をしましょう！春はベリーダンスの基礎を習います。女性らしいしなやかな動きがポイントです。
Let's トライエクササイズ I期	18歳以上	20	4,800	5/10~6/28	木	14:45~15:45	8	4/15~4/25		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、機能的トレーニング…など様々な運動を楽しみます。
ZUMBA GOLD	18歳以上	20	7,000	5/12~7/14	土	10:00~11:00	10	4/15~4/30		ジャンプ動作のないZUMBA。膝や腰への負担が軽減されます。音楽に乗って楽しみましょう！
ZUMBA	18歳以上	20	7,000	5/12~7/14	土	11:15~12:15	10	4/15~4/30		ラテン音楽に浸りながらダンス！ダンス！ダンス！音楽好きにはたまらないエクササイズです。1時間でかなりのカロリー消費が期待されます。
モーニングピラティス②	18歳以上	20	4,200	7/2~8/27	月	10:00~11:00	6	5/15~5/31	7/16 8/13・20	姿勢改善でカラダすっきり！朝の体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。
はじめての太極拳	18歳以上	20	4,800	7/4~9/12	水	11:15~12:45	8	5/15~5/31	7/25 8/15・22	ゆっくりとした動きの中国武術で体幹を鍛えて足腰強化！集中力も高まります。年齢、筋力に関係なく挑戦できるのも魅力です。
ボディリセット サマーヨガ	18歳以上	20	5,600	7/12~8/30	木	13:00~14:15	8	6/1~6/15		木曜の午後は市民体育館で運動をしましょう！夏はヨガの基礎を習います。リラクゼーションで夏バテ予防です。
Let's トライエクササイズ II期	18歳以上	20	4,800	7/12~8/30	木	14:45~15:45	8	6/1~6/15		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、機能的トレーニング…など様々な運動を楽しみます。
オハヨガ②	18歳以上	20	7,000	7/19~9/20	木	10:00~11:00	10	6/15~6/30		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6回教室です。
学ぶ！鍛える♪気功教室	18歳以上	20	7,000	9/15~11/24	土	9:30~10:45	10	8/1~8/15	11/3	話題の気功！心と体のセルフコンディショニングを習得します。身体を動かすだけでなく、座学で知識を深めます。
南国気分de 癒しのフラダンス	18歳以上	20	7,000	9/15~11/24	土	11:00~12:15	10	8/1~8/15	11/3	全身で気持ちを伝えましょう。心地よいフラの音楽に合わせて運動を楽しみます。笑顔で楽しみながら足腰が鍛えられます！
モーニングピラティス③	18歳以上	20	4,200	10/1~11/26	月	10:00~11:00	6	8/1~8/15	10/8・15 11/19	姿勢改善でカラダすっきり！朝の体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。
はじめての気功	65歳以上	20	4,000	10/3~12/5	水	11:15~12:15	8	9/1~9/15	10/17 11/21	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。
ZUMBA GOLD II	18歳以上	20	14,000	10/3~2/20	水	18:50~19:50	20	8/15~8/31	1/2	ジャンプ動作のないZUMBA。膝や腰への負担が軽減されます。音楽に乗って楽しみましょう！
ZUMBA II	18歳以上	20	14,000	10/3~2/20	水	20:00~21:00	20	8/15~8/31	1/2	ラテン音楽に浸りながらダンス！ダンス！ダンス！音楽好きにはたまらないエクササイズです。1時間でかなりのカロリー消費が期待されます。
気分爽快！ ボクシングエクササイズ	18歳以上	20	5,600	10/4~11/22	木	13:00~14:15	8	9/1~9/15		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。
Let's トライエクササイズ III期	18歳以上	20	4,800	10/4~11/22	木	14:45~15:45	8	9/1~9/15		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、機能的トレーニング…など様々な運動を楽しみます。
癒しの風ヨガ♪(後期)	18歳以上	20	14,000	10/5~3/8	金	13:00~14:30	20	8/1~8/15	11/23 12/28 1/4	呼吸や瞑想を取り入れながら、身体と心の整え方を習う教室です。季節に合ったテーマに沿って進めていきます。
姿勢改善☆ピラティス	18歳以上	20	14,000	10/5~3/8	金	19:15~20:30	20	8/15~8/31	11/23 12/28 1/4	姿勢改善をテーマに動きやすいカラダ、やせやすいカラダづくりを習います。動作や理論がしっかりと身につけやすい20回教室です。

教室名	対象	定員(人)	参加料(円)	期間	曜日	時間	回数	募集期間	除外日	内容
オハヨガ③	18歳以上	20	7,000	10/11~12/13	木	10:00~11:00	10	8/15~8/31		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6回教室です。
美ボディピラティス(後期)	18歳以上	20	14,000	10/23~3/12	火	13:00~14:30	20	9/15~9/30	1/1	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!
脂肪燃焼! ステップアップエアロ	18歳以上	20	5,600	1/10~2/28	木	13:00~14:15	8	12/1~12/15		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。 脂肪燃焼をしやすい時期は…そう、冬です。
Let's トライエクササイズⅣ期	18歳以上	20	4,800	1/10~2/28	木	14:45~15:45	8	12/1~12/15		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みます。
オハヨガ④	18歳以上	20	7,000	1/10~3/14	木	10:00~11:00	10	11/15~11/30		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6回教室です。
モーニングピラティス④	18歳以上	20	4,200	1/7~3/11	月	10:00~11:00	6	11/1~11/15	1/14・21 2/11・18	姿勢改善でカラダすっきり! 朝の体ほぐしにおすすめです。 体験してみたい方も始めやすい6回教室です。

## 親子&こども教室

教室名	対象	定員(人)	参加料(円)	期間	曜日	時間	回数	募集期間	除外日	内容
はじめての親子deヨガ	1歳半~3歳児とその保護者	10組	3,000	4/25~5/30	水	11:15~12:15	5	4/1~4/10	5/9	スキンシップを取りながらコミュニケーション! お子さんと一緒にカラダを動かしましょう。 お友達づくりの第一目にもおすすめです。
親子なかよしヨガ(前期)	1歳半~3歳児とその保護者	10組	10,500	7/6~10/12	金	11:15~12:15	15	6/1~6/15		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。
親子なかよしヨガ(後期)	1歳半~3歳児とその保護者	10組	10,500	11/2~3/1	金	11:15~12:15	15	10/1~10/15	11/23 12/28 1/4	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。
放課後☆小学生スイミング(前期)	クロールを25m泳げない小学1~3年生	15	7,800	4/17~7/10	火	17:30~18:30	12	3/1~3/15	5/22	基礎レベルの水泳教室です。たくさん泳いで上達を目指しましょう。集団行動やプールでのマナーも身につけます。
新1年生水慣れ教室	プールが初めて潜れないなどの小学1年生	10	4,400	4/25~6/20	水	17:30~18:30	8	3/1~3/15	5/23	水がこわい、潜ることがむずかしい、プールが初めてなどの初心者教室です。自分のペースで少しでも水に慣れていきましょう!
げんきっすコーディネーション①	小学1・2年生	15	5,000	5/11~7/13	金	17:30~18:30	10	4/15~4/30		アスリートもしている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!
夏休み子どもスイミング	顔を水につけてパタ足のできる小学1~3年生	10	3,900	7/23~7/31	月~金	10:00~11:15	7	6/15~6/30	7/28・29	短期集中講座で泳ぎ方のコツをつかんでいきましょう。上達には練習あるのみです!
放課後☆小学生スイミング(後期)	クロールを25m泳げない小学1~3年生	15	7,800	9/4~12/4	火	17:30~18:30	12	7/15~7/31	9/18 10/16	基礎レベルの水泳教室です。たくさん泳いで上達を目指しましょう。集団行動やプールでのマナーも身につけます。
げんきっす運動広場	4~6歳児(年中・年長)	15	4,000	10/4~11/22	木	16:15~17:00	8	9/1~9/15		運動遊びをしながらカラダの動かし方を覚えていきます。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!!
げんきっすコーディネーション②	小学1・2年生	15	5,000	1/11~3/15	金	17:30~18:30	10	11/15~11/30		アスリートもしている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!

## 1回完結型教室

ご自身の都合に合わせて参加できる自由参加のレッスンです!

教室名	対象	定員(人)	参加料(1回)	期間	曜日	時間	内容	参加方法
Fトレ!	18歳以上	20	500円	通年	月木 火金	11:15~12:15 15:00~16:00	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ピクス系などなどバラエティ豊かに行います。	① 参加申込(開始1時間前から15分前まで受付)受付簿にお名前を記入します。 ② 参加者決定(15分前)定員を超えた場合のみ抽選で決定します。 ③ 参加料支払い→会場へどうぞ!!
シルバー体操教室	65歳以上	20	300円	通年	金	10:00~11:00	強度が低いので初心者も安心です。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。	

**各教室の予定は変更することがあります。あらかじめご了承ください。**

## 応募方法のご案内

※応募者多数の場合は、抽選で参加者を決定します。 ※不明点は事前にお問い合わせください。

下記のいずれかの方法でお申込みください。

●はがき(62円)、FAX ※募集期間最終日必着

①教室名、②お名前(ふりがな)、③年齢(学年)、④ご住所、⑤電話番号を記入し、郵送・送信ください。

※親子教室はおふたりのお名前と年齢をお願いします。

●体育館窓口へご来館

本館受付窓口にて、応募用紙へ記入ください。

## 福岡市民体育館管理事務所

〒812-0045 福岡市博多区東公園8番2号

FAX: 092-641-9139

電話: 092-641-9135