

中央体育館 2019年度スポーツ教室一覧表 (3月～6月募集分)

※日程等に変更になる場合があります。予めご了承下さい。

2019/2/14 現在

教室名	内容	対象	定員	期間	曜日	回	時間	参加料	募集期間	
一般	ボクシングエクササイズⅠ	音楽に合わせてパンチやキックなどの動きをする有酸素エクササイズです。身体を引き締めたい方、ストレスを発散したい方にオススメです！	18歳以上	25	4/16～6/25 (4/30除く)	火	10	19:15～20:45	¥7,000	3/1～3/15
	アフタヌーンピラティスⅠ	毎年人気のピラティス教室！身体の深層にある筋肉を鍛え、姿勢や体の歪みを整えていきます。	18歳以上	30	4/16～7/9 (4/30除く)	火	12	13:30～14:45	¥8,400	3/1～3/15
	モーニングピラティスⅠ	朝のピラティスで気持ちのいい汗をかき、1日をさわやかに始めませんか？朝活を始めたい方はぜひご参加ください！	18歳以上	30	4/19～8/2 (5/3除く)	金	15	9:30～10:45	¥10,500	3/15～3/31
	バレトンⅠ	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・柔軟性を向上させることができます！	18歳以上	30	5/8～7/10	水	10	19:30～20:30	¥7,000	3/15～3/32
	筋トレDEシェイプアップⅠ	筋肉トレーニングや筋コンディショニングでスリムな身体を作ります。夏が始まる前に身体引き締めを始めませんか？	18歳以上	15	5/30～7/18	木	8	19:30～20:30	¥4,800	4/15～4/30
	おはYOGA	代謝が上がる・頭も気持ちもスッキリする・疲れにくくなる・夜ぐっすり眠れるなど、朝のヨガには良いことがいっぱい！	18歳以上	35	6/1～9/21 (7/27、8/31除く)	土	15	9:30～10:45	¥10,500	5/1～5/15
	パワーヨガⅠ	フィットネスの要素を取り入れた、強度の高いヨガです。ダイエットにもオススメです！	18歳以上	35	7/10～11/6 (8/7、8/14、8/21除く)	水	15	9:30～10:45	¥10,500	6/1～6/15
	ボクシングエクササイズⅡ	ボクシングの動きでストレス発散！前回から継続の方、初めての方、どちらもご参加いただけます！	18歳以上	25	7/23～10/1 (8/13除く)	火	10	19:15～20:45	¥7,000	6/1～6/15
	ZUMBA	ラテン系の音楽に合わせて楽しく踊るダンスエクササイズです。ストレス発散はもちろん、ダイエット効果もありますよ！	18歳以上	25	7/19～9/20	金	10	19:15～20:45	¥7,000	6/15～6/30
40歳以上	初心者エアロビクスⅠ	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	18	4/16～6/25 (4/30除く)	火	10	9:30～10:30	¥7,000	3/1～3/15
	ZUMBA GOLD	40歳以上の方を対象とした教室。ダンスが苦手な方も参加しやすいZUMBA教室です。まずはZUMBA GOLDから始めてみませんか？	40歳以上	15	4/17～6/26 (5/1除く)	水	10	9:45～10:45	¥6,000	3/15～3/31
親子も	幼児運動教室Ⅰ	年中、年長のお子様を対象に、走る・跳ぶなどの様々な運動を行います。運動を好きになるきっかけづくりにいかがですか？	年中、年長	20	5/9～7/11	木	10	15:30～16:30	¥6,000	4/1～4/15

★申込み方法★

はがき、FAXまたは施設窓口にて、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。

ホームページからもご応募いただけます。「福岡市立中央体育館」と検索し、申込みフォームからご応募下さい。

※応募者多数の場合は抽選となります。当選者のみに通知します。

★中央体育館★

〒810-0042
福岡市中央区赤坂2-5-5
TEL 741-0301 FAX 741-0617

