

中央体育館 2019年度スポーツ教室一覧表（7月～9月募集分）

※日程等は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 | アフタヌーンピラティスⅡ | 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 | 9/24～12/17 (10/22除く) | 火 | 12 | 13:30～14:45 | ¥8,400 | 8/15～8/31 |
| | バレトンⅡ | 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 | 10/2～12/4 | 水 | 10 | 19:30～20:30 | ¥7,000 | 9/1～9/15 |
| 子ども・親子 | 夏休み小学生体操教室（1部）※低学年 | 低学年を対象に、マット運動や跳び箱などの様々な運動を行います。5日間連日の短期集中型なので、身体に染み込みやすいです。せっかくの夏休み！運動して有意義に過ごしませんか？ | 小学 1～3年生 | 20 | 8/5～8/9 | 月 金 | 5 | 9:30～10:45 | ¥2,500 | 7/1～7/15 |
| | 夏休み小学生体操教室（2部）※高学年 | 高学年を対象に、マット運動や跳び箱などの様々な運動を行います。5日間連日の短期集中型なので、身体に染み込みやすいです。せっかくの夏休み！運動して有意義に過ごしませんか？ | 小学 4～6年生 | 20 | 8/5～8/9 | 月 金 | 5 | 11:00～12:15 | ¥2,500 | 7/1～7/15 |
| | 小学生卓球教室 | 小学生を対象とした卓球教室です。福岡市卓球協会の講師より、ラケットの持ち方から丁寧に指導していただきます。未来のオリンピック選手が生まれるかも？ | 小学 1～6年生 | 20 | 9/4～12/11 | 水 | 15 | 17:15～18:45 | ¥9,000 | 8/1～8/15 |
| | 幼児運動教室Ⅱ | 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 | 9/5～11/7 | 木 | 10 | 15:30～16:30 | ¥6,000 | 8/1～8/15 |
| | 親子ヨガ | 親子で楽しくヨガをしませんか？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 | 8/30～10/18 | 金 | 8 | 9:30～10:30 | ¥4,800 | 8/1～8/15 |
| | 小学生かけっこ教室 | 低～中学年を対象としたかけっこ教室です。走ることは多くのスポーツの基本動作です。これから部活動や習い事を始めるお子様や、足が速くなりたいお子様はぜひご参加ください！ | 小学 1～4年生 | 15 | 10/10～12/12 | 木 | 10 | 18:10～19:10 | ¥6,000 | 9/1～9/15 |
| 通年教室 | らくらくトレーニング 月曜・木曜 | 様々なツールを使って、簡単な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 | 16 | 通年（毎週） ※祝日や休館日は除く | 月 木 | 29 48 | 9:45～10:45 | 1回 ¥400 | 当日受付 ※事前申し込み不要 |
| | 夜のらくらくトレーニング 月曜 | 様々なツールを使って、簡単な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。お仕事帰りや夕食後の運動にいかがですか？ | 18歳以上 | 16 | 通年（毎月最終月曜） ※最終月曜が祝日や休館日の場合は週を早めて実施 | 月 | 12 | 19:30～20:30 | 1回 ¥400 | 当日受付 ※事前申し込み不要 |

★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
TEL741-0301 FAX741-0617

