

# 総合体育館

〒813-0017 福岡市東区香椎照葉6-1-1  
 照葉積水ハウスアリーナ(福岡市総合体育館)  
 TEL 092-410-0314

ホームページ



## 単発教室

**参加方法** 当日開始15分前より整理券の配布

## コツ骨体操

日時	4月1日～8月27日(木・金曜日) 木 14:10～14:40 金 11:30～12:00
対象	18歳以上 定員 25名
参加料	500円/回

## 骨盤シェイプアップ

日時	4月2日～8月27日(金曜日) 14:00～15:00
対象	18歳以上 定員 25名
参加料	500円/回

## 健康体操

日時	4月1日～8月31日(火・木曜日) 火 10:00～11:00 木 10:00～11:00
対象	18歳以上 定員 25名
参加料	500円/回

## 健康ストレッチ

日時	4月5日～8月30日(月～金曜日) 9:20～9:50
対象	18歳以上 定員 25名 参加料 無料

## コアバランスエクササイズ

日時	4月5日～8月30日(月曜日) 10:00～10:50
対象	18歳以上 定員 25名
参加料	500円/回

## ステップ

日時	4月1日～8月30日(月・木曜日) 月 12:15～13:15 木 11:10～11:55
対象	18歳以上 定員 20名
参加料	500円/回

## ピラティス

日時	4月6日～8月31日(火曜日) 20:05～20:55
対象	18歳以上 定員 25名
参加料	500円/回



## 月会費制教室

**応募方法** 前月の1日～20日までに、電話か窓口にて申し込み。  
 (例)4月実施分は3/1(月)～3/20(土)申し込み。

## バレーボール

日時	4月6日～8月31日(火曜日) 10:00～11:30
対象	18歳以上 定員 20名
参加料	3,800円/月

## キッズダンス

日時	4月6日～8月31日(火曜日) 15:15～16:15
対象	3歳～5歳 定員 20名
参加料	3,800円/月

## 卓球教室初級

日時	4月6日～8月31日(火曜日) 10:00～11:30
対象	18歳以上 定員 20名
参加料	3,800円/月

## バドミントン

日時	4月6日～8月31日(火曜日) 20:00～21:30
対象	中学生以上 定員 20名
参加料	3,800円/月

## 硬式テニス

日時	4月7日～8月25日(水曜日) 13:00～14:30
対象	18歳以上 定員 20名
参加料	3,800円/月

# おっしょい福スポ

## 運動能力向上 NOVASPOスクール

募集期間 3月15日(月)～3月31日(水) **全9回**

日時	4月15日～7月1日(火曜日) 18:15～19:15
対象	小学3～6年生 定員 25名
参加料	4,500円

スポーツ種目を用いた  
 コーディネーショントレーニングを  
 行います。  
 なわとび、マット運動、  
 バスケットボール、サッカーなど  
 様々な運動を体験できます。



**応募方法** 福岡市スポーツ協会ホームページより申し込み。  
 ※申し込み多数のときは抽選、当選者のみ通知

ホームページ▶



## 6月5日(土) 総合西市民プールキッズパーク

募集期間 5月1日(土)～5月15日(土)

### ① プールで親子スキンシップ

時間	10:00～11:00
対象	年少以上の子どもとその保護者(1対1)
定員	8組 参加料 800円

### ② チャレンジ!!水慣れ教室

時間	10:00～11:00
対象	年中～小学1年生 定員 8名 参加料 500円

### ③ はじめての水泳教室

時間	9:30～10:30
対象	水泳を始めたい小学生 定員 8名 参加料 500円

### ④ 遊泳コース

時間	9:00～12:00
対象	小学生以下とその保護者 ※1歳以上のおむつが完全に取れている幼児から
定員	20名 参加料 無料



### 当日のコース割

① プールで親子スキンシップ

② チャレンジ!!水慣れ教室

③ はじめての水泳教室

④ 遊泳コース

### 応募方法

①はがき ②FAX ③ホームページ  
 教室名・参加者の住所(〒)・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号を記入のうえ申し込み。  
 ※申し込み多数のときは抽選、当選者のみ通知



各施設は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を講じて実施いたします。  
 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、スポーツ教室・イベントの**中止や変更等を行う場合があります。**  
 事前に各問い合わせ先またはホームページをご確認ください。

# 福岡市民体育館

〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2  
TEL 092-641-9135  
FAX 092-641-9139



## 応募方法

①はがき ②FAX ③ホームページ  
教室名・参加者の住所(〒)・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号を記入のうえ申し込み。  
※申し込み多数のときは抽選、当選者のみに通知

## 卓球(入門・初級)

募集期間 3月15日(月)~3月31日(水) 全7回  
日時 4月27日~6月29日(火曜日) 10:00~11:00  
対象 18歳以上 定員 20名 参加料 4,900円

## バドミントン(入門・初級)

募集期間 4月15日(木)~4月30日(金) 全7回  
日時 5月13日~7月1日(木曜日) 20:15~21:15  
対象 18歳以上 定員 20名 参加料 4,900円

# 中央体育館

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5  
TEL 092-741-0301  
FAX 092-741-0617



## 応募方法

①はがき ②FAX ③ホームページ  
教室名・参加者の住所(〒)・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号を記入のうえ申し込み。  
※申し込み多数のときは抽選、当選者のみに通知

## 5月5日(水) こどもの日イベント

元気に  
あそぼう!!



## げんきっすひろば

募集期間 4月1日(木)~4月15日(木)  
日時 令和3年 5月5日(水・祝) 15:30~16:30  
対象 年中・年長 定員 10名  
参加料 400円

## はじめてのエアロピクス

募集期間 3月15日(月)~3月31日(水) 全8回  
日時 4月14日~6月9日(水曜日) 9:30~10:30  
対象 18歳以上 定員 13名 参加料 5,600円

## パレトン①

募集期間 5月1日(土)~5月15日(土) 全12回  
日時 6月2日~8月25日(水曜日) 19:30~20:30  
対象 18歳以上 定員 13名 参加料 8,400円

## ! 重要なお知らせ

中央体育館は、新型コロナウイルスワクチンの集団接種会場として使用される予定です。  
現時点で具体的な日程や使用する部屋等は未定のため、予定しているスポーツ教室の中止や変更を行う場合があります。  
事前に体育館までお問い合わせ、またはホームページをご確認ください。

## 子どもダンス

募集期間 6月1日(火)~6月15日(火) 全8回  
日時 7月6日~8月31日(火曜日) 17:15~18:15  
対象 小学生 定員 10名 参加料 4,800円

## はじめての気功

募集期間 4月1日(木)~4月15日(木) 全10回  
日時 5月8日~7月10日(土曜日) 9:30~10:30  
対象 18歳以上 定員 15名 参加料 7,000円

## ZUMBA GOLD

募集期間 5月15日(土)~5月31日(月) 全8回  
日時 6月15日~8月10日(火曜日) 13:30~14:30  
対象 40歳以上 定員 13名 参加料 5,600円

## 腸&リンパ美人エクササイズ

募集期間 6月1日(火)~6月15日(火) 全10回  
日時 7月8日~9月30日(木曜日) 13:30~14:30  
対象 18歳以上 定員 15名 参加料 7,000円

## ビューティーピラティス

募集期間 8月1日(日)~8月15日(日) 全12回  
日時 9月3日~11月26日(金曜日) 9:45~10:45  
対象 18歳以上 定員 15名 参加料 8,400円

## 昼ヨガ②

募集期間 8月15日(日)~8月31日(火) 全12回  
日時 9月24日~12月17日(金曜日) 13:30~14:30  
対象 18歳以上 定員 15名 参加料 8,400円

## パワーヨガ

募集期間 6月15日(火)~6月30日(水) 全10回  
日時 7月29日~10月14日(木曜日) 19:30~20:30  
対象 18歳以上 定員 15名 参加料 7,000円

## ZUMBA

募集期間 8月1日(日)~8月15日(日) 全10回  
日時 9月10日~11月19日(金曜日) 19:30~20:30  
対象 18歳以上 定員 13名 参加料 7,000円

## イングリッシュヨガ

募集期間 8月15日(日)~8月31日(火) 全8回  
日時 9月14日~11月16日(火曜日) 19:30~20:30  
対象 18歳以上 定員 15名 参加料 5,600円

## 単発教室

電話にて1回ごとに申し込みなので、気軽に参加しやすい教室です。

## らくらくトレーニング 400円/回

日時 4月13日~3月15日(火曜日) 15:30~16:30  
対象 18歳以上 定員 10名

応募方法 実施日の4日前から前日の19:00までに電話。(先着順)  
(例)4/13分は、4/9(金)9:00~4/12(月)19:00までの4日間。

## フォローアップ教室(前期) 400円/回

日時 6月9日・23日、7月7日・21日、8月4日(水) 11:50~12:50(武道室)  
対象 40歳以上 定員 10名

応募方法 実施日の7日前から前日の19:00までに電話。(先着順)  
(例)6/9分は、6/2(水)9:00~6/8(火)19:00までの7日間。

# 総合西市民プール

〒819-0046 福岡市西区西の丘1-4-1  
TEL 092-885-0124  
FAX 092-885-6016



## 応募方法

①はがき ②FAX ③ホームページ  
教室名・参加者の住所(〒)・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号を記入のうえ申し込み。  
※申し込み多数のときは抽選、当選者のみ通知

## 幼児水慣れ・水泳

募集期間 8月15日(日)~8月31日(火) 全10回  
日時 10月8日~12月10日(金曜日) 15:50~16:50  
対象 年中・年長 定員 8名 参加料 6,500円

## デイヨガ

募集期間 8月15日(日)~8月31日(火) 全10回  
日時 9月30日~12月9日(木曜日) 14:00~15:00  
対象 18歳以上 定員 15名 参加料 7,000円

## ZUMBA

募集期間 8月15日(日)~8月31日(火) 全10回  
日時 9月30日~12月9日(木曜日) 9:30~10:30  
対象 18歳以上 定員 12名 参加料 7,000円

## 夕ヨガ

募集期間 8月15日(日)~8月31日(火) 全15回  
日時 10月6日~3月9日(水曜日) 18:00~19:00  
対象 18歳以上 定員 15名 参加料 10,500円