

# 中央体育館 令和8年度スポーツ教室年間一覧表

※日程等は変更になる場合があります。予めご了承下さい。

教 室 名	内 容	対 象	定員	期 間	曜 日	回	時 間	参 加 料	募 集 期 間
通 年 らくトレ	中央体育館スポーツトレーナーが毎月のテーマに沿つてレッスン行います。初心者の方や運動不足が気になる方にオススメです。	18歳以上	20	4/7~3/23	火	1	15:30~16:30	1回 ¥500 都度払い	毎週金曜日 電話受付

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	夜ヨガ初級	ヨガを基礎から学ぶ、初心者の方でも参加しやすい教室。※10月からの中級クラスへの参加を優遇。	18歳以上	30	4/9~7/30	木	15	19:30~20:30	¥15,000	3/1~3/15
	ピラティス前期	ピラティスを基礎から学ぶ、初心者の方でも参加しやすい教室。	18歳以上	30	4/17~6/19	金	10	11:30~12:30	¥8,000	3/1~3/15
	あさトレ前期	65歳以上の方を対象とし、ストレッチや簡単な筋力トレーニングなどをを行う教室。	65歳以上	12	5/8~6/19	金	6	10:30~11:30	1回 ¥500 都度払い	4/1~4/15
	朝ピラティス前期	ピラティスを基礎から学ぶ、初心者の方でも参加しやすい教室。	18歳以上	12	5/13~8/5	水	12	9:30~10:30	¥9,600	4/15~4/30
	ヨガ前期	ヨガを基礎から学ぶ、初心者の方でも参加しやすい教室。	18歳以上	12	5/13~8/5	水	12	10:45~11:45	¥9,600	4/15~4/30
	ZUMBA®①	ラテンを中心とした世界中の音楽を使用したフィットネスプログラム。	18歳以上	30	5/13~7/22	水	10	19:30~20:30	¥8,000	4/15~4/30
	腸＆リンパ美人エクササイズ前期	腸とリンパを中心マッサージやトレーニングを行うことで、身体の不調改善を目指します。	18歳以上	20	5/25~8/10	月	10	13:30~14:30	¥8,000	4/15~4/30
	ZUMBA®②	ラテンを中心とした世界中の音楽を使用したフィットネスプログラム。	18歳以上	12	6/26~8/21	金	8	19:00~20:00	¥6,400	5/15~5/31
	福岡マラソン完走教室	はじめてのマラソン完走を目指し、走り方や本番までの準備、トレーニング方法などを学びます。	福岡マラソン参加者	20	8/27~10/22	木	6	19:30~21:00	¥7,200	7/1~7/31
	やさしいエアロビクス	65歳以上の方を対象とし、エアロビクスを実施。ストレッチなどを取り入れ強度の低い内容で実施。	65歳以上	12	9/16~11/11	水	8	11:15~12:15	¥6,000	8/15~8/31
	夜ヨガ中級	ヨガ中級者向けの教室。 ※初級クラス参加者は優先的に参加可能	18歳以上	30	10/8~1/21	木	15	19:30~20:30	¥15,000	9/1~9/15
	あさトレ後期	65歳以上の方を対象とし、ストレッチや簡単な筋力トレーニングなどをを行う教室。	65歳以上	12	10/16~12/4	金	8	10:30~11:30	1回 ¥500 都度払い	9/1~9/15
	朝ピラティス後期	ピラティスを基礎から学ぶ、初心者の方でも参加しやすい教室。	18歳以上	12	11/25~2/3	水	10	9:30~10:30	¥9,600	10/15~10/31
	ヨガ後期	ヨガを基礎から学ぶ、初心者の方でも参加しやすい教室。	18歳以上	12	11/25~2/3	水	10	10:45~11:45	¥9,600	10/15~10/31
	ZUMBA®③	ラテンを中心とした世界中の音楽を使用したフィットネスプログラム。	18歳以上	30	11/18~2/3	水	10	19:30~20:30	¥8,000	10/15~10/31
	腸＆リンパ美人エクササイズ後期	腸とリンパを中心マッサージやトレーニングを行うことで、身体の不調改善を目指します。	18歳以上	20	11/18~2/3	水	10	13:30~14:30	¥8,000	10/15~10/31
	ピラティス後期	ピラティスを基礎から学ぶ、初心者の方でも参加しやすい教室。	18歳以上	30	1/8~3/12	金	10	11:30~12:30	¥8,000	12/1~12/15
	初心者卓球教室	初心者の方を対象に、卓球の基礎から学ぶ教室。	50歳以上	25	1/8~3/12	金	10	13:30~15:15	¥9,500	12/1~12/15

教 室 名	内 容	対 象	定員	期 間	曜 日	回	時 間	参 加 料	募 集 期 間	
イ ベ ント	こどもの日 親子かけっこ教室	親子で一緒に走り方について学ぶイベント。 運動会本番までご家庭でも練習できる内容です。	小学生と その保護者	20組 40名	5/4	月	1	9:30~11:00	¥950	4/1~4/15
	こどもの日 キッズパーク	幼児から小学生とその保護者を対象に、競技スポーツやニュースポーツなど様々な種目のスポーツが体験できるイベント。	幼児から 小学生と その保護者	なし	5/4	月	1	14:00~17:00	無料	なし
	こどもの日 スポーツ鬼ごっこ体験教室	従来の鬼ごっこにスポーツのルールを取り入れ、チーム戦で宝を取り合う新時代の鬼ごっこであるスポーツ鬼ごっこを体験できるイベント。	小学生と その保護者	20組 40名	5/4	月	1	11:30~13:00	¥950	4/1~4/15
	スポーツの日 スポーツパーク	競技スポーツやニュースポーツなど様々な種目のスポーツが体験できるイベント。	なし	なし	10/12	月	1	10:00~14:00	無料	なし
	スポーツの日 卓球コーナー	幼児から小学生とその保護者を対象に、小体育室を開設し卓球を楽しんでもらうイベント。	幼児から 小学生と その保護者	なし	10/12	月	1	9:00~15:00	無料	なし

教 室 名	内 容	対 象	定員	期 間	曜 日	回	時 間	参 加 料	募 集 期 間	
子 ど も	げんきっずひろば	5・6歳の幼児(年中・年長)を対象に、遊びの中で運動に必要な動きを学ぶ教室。	5・6歳の幼児 (年中・年長)	10	6/13~7/11	土	5	15:30~16:30	¥2,500	5/1~5/15
	小学生ダンス	小学生を対象にダンスの基礎を学ぶ教室。	小学生	12	6/26~8/21	金	8	17:30~18:30	¥6,000	5/15~5/31
	体験!夏休み げんきっずスクール	夏休み期間中に、げんきっずスクールを3回体験できる教室。	小学1~2年生	12	7/23~8/6	木	3	15:30~16:30	¥1,500	6/15~6/30
	げんきっずスクール	小学1~2年生を対象に、遊びの中で運動に必要な動きを学ぶ教室。	小学1~2年生	12	9/19~11/7	土	6	15:30~16:30	¥3,000	8/15~8/31

ホームページから、教室詳細の確認、応募申込みが出来ます

「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を行い、当選者のみに通知します。

また、お申し込みは、はがきやFAXでも可能です。

①教室名 ②住所 ③氏名(ふりがな)④年齢(お子様の参加は学年も必須)⑤電話番号を記入の上、募集期間中にご応募ください。

※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。

事前に施設にお問い合わせいただくか、ホームページをご確認ください。

## 『福岡市立中央体育館』

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

★スポーツ教室に関するお問い合わせ、  
情報確認等はこちちらからお願いします。



中央体育館 HP



Instagram



X (Twitter)



Facebook