

福岡市立中央体育館



詳細はHPで

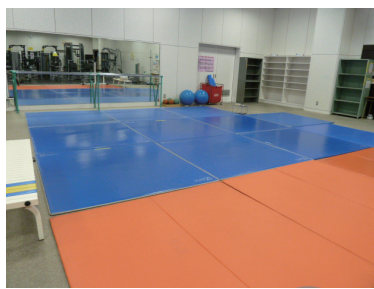
こんにちは！中央体育館です。
平成30年5月にリニューアルオープンし、
きれいに生まれ変わりました。

きれいな施設で 心も体もリフレッシュ!!

イチオシ!! トレーニング室



様々な機器を揃えており、高負荷でのトレーニングにも対応できます。



ストレッチエリアも広くバランスボールやストレッチボール等ご利用いただけます。

筋力トレーニングマシンには一台に1つずつアルコールとタオルを設置しておりますので、清潔にご利用いただけます。



アクセス抜群



中央体育館は赤坂駅から徒歩5分です。2番出口から出て、デリーヤマザキの前を通過します。赤坂西交差点の信号を曲がり、まっすぐ歩くと、到着です!! 最寄りのバス停は警固町から徒歩3分、赤坂門から徒歩5分です。

充実設備



各諸室もですが、特に競技場の空調関係の設備が整ってますので、夏は涼しく、冬は暖かく快適にご利用いただけます。

情報ツール

facebook

FBホーム画面



[@fukuokacitysports]
ブログホーム画面・QRコード

福岡市中央区赤坂2丁目5-5

TEL:092-741-0301

【アクセス】地下鉄「赤坂」駅から徒歩5分／西鉄バス「警固町」バス停から徒歩3分
西鉄バス「赤坂門」バス停から徒歩5分 【開館時間】9:00～22:00

【休館日】毎月第3月曜日(休日の場合は、その翌日)12月28日～1月4日

【駐車場台数】127台(うちまごころ駐車場5台)※隣接する市民センターの駐車場含む／駐車場は有料となります。



▶ 元気な教室プログラム

初めてのピラティス

60歳以上を対象としたピラティス教室。



(全8回)
定員／18名
対象／60歳以上
参加料／5,600円

※写真はイメージです。

昼ヨガ

身体の柔軟性の向上やリラクセス効果があります。



(全15回)
定員／30名
対象／18歳以上
参加料／10,500円

アフタヌーンピラティス

姿勢改善や筋力アップの効果があります。



(全12回)
定員／30名
対象／18歳以上
参加料／8,400円

らくらくトレーニング

ストレッチと筋力トレーニングを組み合わせ、運動初心者の方でも参加できる教室です。ツールを使用したり、頭の体操が入っていたり楽しく、しっかりとトレーニングしていきます。



月曜日・木曜日
9:45～10:45

定員／17名
対象／18歳以上
参加料／400円/回

ZUMBA GOLD

40歳以上の教室です。様々な音楽に合わせて動くダンスエクササイズです。



(全10回)
定員／15名
対象／40歳以上
参加料／7,000円

ストレッチ30・フォローアップ教室

自宅でもできるような簡単なストレッチのレッスンと、初心者でも参加できる卓球やビーチバレーなどの教室です。健康増進の効果があるだけでなく、仲間作りの場にもなります。

【ストレッチ30】

火曜日
10:00～10:30
定員／15名
対象／18歳以上
参加料／個人使用料

【フォローアップ教室】

水曜日
10:30～11:50
対象／18歳以上
参加料／個人使用料



モーニングピラティス

姿勢改善や筋力アップの効果があります。



(全15回)
定員／30名
対象／18歳以上
参加料／10,500円

(TOPICS)

駐車場が有料となっております。利用される際は必ず駐車券を受付窓口へご提示ください。

駐車場ご利用料金
施設利用者以外
60分ごと 500円

駐車場ご利用料金

施設利用者

60分以内	無料
60分～120分	200円
120分以上(当日最大)	300円
障がい者	無料