

福岡市立城南体育館



詳細はHPで

福岡市立城南体育館

運動を始めるきっかけづくりに。
駅近で通いやすい体育館

Pick up!!

トレーニング室



多種多様な器具を揃えているトレーニング室。使用方法などは、スポーツ指導員がお教えいたします！

競技場



様々なスポーツ活動に利用できる競技場。2階は1周160mのランニングコースがあります



土曜日開催のワンコインレッスン。バランスボールやストレッチボール、エアロビクスなど様々な内容で実施中！

情報ツール

公式
ホームページ
Twitter、
Facebookで
最新情報発信！

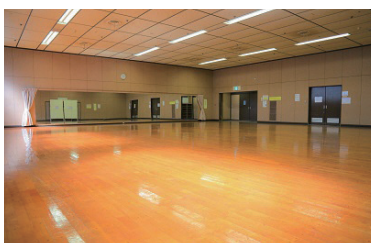


小体育室



卓球台を常時8台設置している小体育室。

武道室



壁面に鏡があり、各種武道やダンスなどで利用できる武道室。

福岡市城南区別府6丁目14-22
TEL:092-851-0303

【アクセス】地下鉄「茶山」駅から徒歩1分、「中村大学前」バス停から徒歩10分、
「城南体育館入口」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】45台



▶ 元気な教室プログラム

子どもからお年寄りまで参加できる
バリエーション豊かな教室実施中！

リフレッシュ☆ヨガ

初心者向けに呼吸やストレッチなど、ヨガの技術・知識を基礎から学べます。



(全10回)

対象／18歳以上
定員／35名 参加料／4,700円 ※事前募集あり

からだ☆喜ぶ♪ピラティス

ゆったりとした動きで身体の奥に眠っている筋肉を動かして、姿勢改善・柔軟性アップを目指します。



(全10回)

対象／18歳以上
定員／30名 参加料／7,000円 ※事前募集あり

姿勢改善!ストレッチポール教室

ストレッチポールを使用し、筋肉の緊張を緩めリラックスしていきます。



(全6回)

対象／18歳以上
定員／25名 参加料／2,600円 ※事前募集あり

大人JAZZ

初心者向けのダンス教室です。ダンスをしたことのない方も、楽しく基礎を学ぶことができます。



(全8回)

対象／18歳以上
定員／30名 参加料／4,900円 ※事前募集あり

ZUMBA

ラテン系の音楽とダンスを合わせたダンスフィットネス教室です！楽しく汗を流すことができます！



(全8回)

対象／18歳以上
定員／25名 参加料／6,000円 ※事前募集あり

ボクシングエクササイズ

ボクシングのようなパンチやキックなどの動きを、音楽に合わせて行います。シェイプアップに最適な教室です！



(全8回)

対象／18歳～59歳
定員／30名 参加料／4,900円 ※事前募集あり

親子ヨガ

親子でスキンシップをとったり、ヨガのポーズで運動不足を解消します。



(全8回)

対象／1歳半～3歳児とその保護者1名
定員／20組 参加料／3,200円 ※事前募集あり

夏休み!子ども体操教室

夏休みの期間を使って、マット運動や跳び箱、鉄棒などを得意分野にしましょう！



(全5回)

対象／小学1～3年生
定員／25名 参加料／5,600円 ※事前募集あり

幼児体操教室

マット運動や跳び箱を行い、幼児期に必要な運動能力の基礎を養います！



(全8回)

対象／①年少 ②年中・年長定員／①15名 ②20名
参加料／各6,800円 ※事前募集あり

▶ Topics

「こどもの日」5月5日



プロサッカーチームのアビスパ福岡のスタッフの方を講師に招き、小学生対象のレクリエーションを行います！(事前募集あり)

「スポーツの日」7月24日



小学生から高齢者まで、誰でも無料で参加できる体力測定会と、18歳以上を対象とした、無料体験レッスンを実施！

出張教室



近隣の公民館でも運動指導を行っています。

区役所との連携



区役所と連携し、地域の方の健康づくりをサポートしています。

学びの場として



小学生の施設見学、中学生の職場体験、インターンなどを受け入れています。