

福岡市ももち体育館



詳細はHPで

active! smile!
ももち！

福岡市ももち体育館
Momochi Gymnasium

ももち体育館 Momochi Gymnasium

2020年4月に
リニューアルした
ばかりでキレイな
体育館！

充 実した教室



市内の体育館でNO1の教室開催数！

競 技場



競技場半面を個人利用で毎日開放！
※大会や教室等の日を除きます。

Pick up!

よかトレ30



よかトレ30(ストレッチ+トレーニング30分の教室)を
週に5回、火・水・木・土・日曜に行ってます。

ターミナルに隣接



地下鉄藤崎駅、西鉄藤崎バスターミナルに隣接！交通アクセスが便利！

柔 道場



地区体育館では唯一柔道場を完備しています。

情報ツール

ホームページ

The screenshot shows the official website for Momochi Gymnasium. At the top, there's a search bar and a menu with links like 'ホーム', '利用案内', '施設紹介', '教室', and 'レッスン'. Below the header, there's a large image of the gymnasium interior. Under '施設紹介' (Facility Introduction), there's a section for the '競技場' (Sports Hall) which includes a photo and details about its dimensions (1,080m²) and equipment (basketball, badminton, volleyball, etc.). At the bottom, there's a message in Japanese about viewing booking information and class details on the homepage.

ホームページにて月間の予定表や、スポーツ教室、単発レッスンの情報を見ることができます。

福岡市早良区百道2丁目3-15
TEL:092-851-4550

【アクセス】地下鉄空港線「藤崎」駅下車すぐ 西鉄バス「藤崎バスターミナル」下車すぐ
【開館時間】9:00~22:00(保護者同伴でない小中学生の利用は18:00まで)
【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
【駐車台数】67台(隣接するももちパレスの駐車場含む)



►元気な教室プログラム

下記教室以外にも、ヨガ、太極拳、氣功など多彩な教室があります。
詳しくはホームページをご覧ください！

スッキリ体操

ゆっくりとした運動で楽しく脂肪を燃焼させ、基礎代謝も上げていきます。チューブを使ったストレッチ、道具を使った体幹の引き締めや姿勢の改善を行います。



対象／18歳以上 定員／50名
参加料／11,200円

ダンスエアロ

エアロビクスの動きに様々なジャンルのダンス要素を取り入れた、達成感・楽しさを味わえる教室です。



対象／18歳以上 定員／40名
参加料／5,600円

水曜卓球(初・中・上級)

初心者には基礎技術、中級者以上には基本と実践技術の指導をします。また、マシンにて多球指導します。



対象／高校生以上 定員／50名
参加料／12,200円

ソフトエアロビクス

エアロビクスの基本動作から少しづつ変化を楽しむことができ、ダンス要素を取り入れながら無理なく、楽しく体力作りを行っていく教室です。



対象／18歳以上 定員／60名
参加料／11,200円

のびのびストレッチング&いきいきウォーキング

誰でも出来るストレッチや脂肪燃焼効果のあるウォーキングを中心に行います。年齢の幅も広く運動経験のない方でも気軽に参加できる教室です。



対象／18歳以上 定員／70名
参加料／11,200円

ステップアップ卓球

経験の有無にかかわらず、各々に合わせて指導します。基本技術を大事にし、また新しい技術にも挑戦、ルールも学べます。



対象／18歳以上 定員／50名
参加料／12,200円

チャレンジ卓球

経験の有無にかかわらず、各々に合わせて指導します。基本技術を大事にし、また新しい技術にも挑戦、ルールも学べます。



対象／18歳以上 定員／50名
参加料／12,200円

シルバー健康体操

ストレッチ、リズム運動などを通して高齢者の為の健康な体づくりを行います。バランスボールやステップ台などを使った運動です。



対象／60歳以上 定員／60名
参加料／11,200円

バドミントン(経験者)

正しい綺麗な技術、正しい練習方法を経験の方に指導いたします。もっと上手になって、試合を楽しみたい経験者の方を応援します。



対象／高校生以上 定員／50名
参加料／15,300円

►Topics

公民館へ出張し運動指導



依頼のあった公民館へ出張し1時間～1時間半程度の運動指導を行っています。

体力測定や運動指導



早良区地域保健福祉課主催の教室で、体力測定や運動指導を行っています。

よかトレの指導



なみきスクエアと協力し、よかトレの指導を行っています。