

福岡市立西体育館



詳細はHPで

西 体育館の
イチオシ

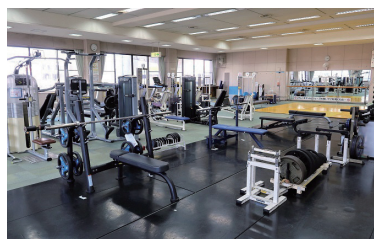


西体育館には、キッズスペースがあります。絵本やおもちゃもありますので、お子様連れでも安心してご利用いただけます。また、女子更衣室には授乳スペースも設置しています。

地域を元気に!!

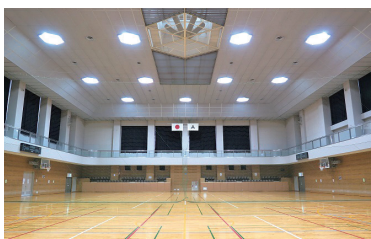
Pick up!!

充 実した
トレーニング機器



筋トレ用から有酸素運動用、ストレッチ用など、西体育館では様々な機器を豊富に取り揃えております。

広 いアリーナ



バスケットやバレー、バドミントンはもちろん、テニスも出来ます。観客席もあり、2Fの観覧スペースは、普段はランニングコースとして開放しています。

スポーツ指導員の地域派遣



館内だけではなく、館外でも運動指導を行っています。まずは西区を中心に展開しており、船に乗って行ったこともあります。簡単なものから本格的なものまで、ご要望に応じてプログラムを構成しますので、お気軽にご相談ください。

情報ツール

最新情報の配信

西体育館からは、InstagramとFacebookで様々な情報を配信しています。利用だけでは見えない部分まで見えるかも。お気軽にフォローしてみてください。

公式ホームページ
Instagram、
Facebookで
最新情報発信！



Instagram

facebook

事 前申込不要の
教室

教室名	実施日	時間	参加費
西ササイズ	月・金	13:00 ~ 14:00	各350円
	月・金	14:00 ~ 15:00	
	火	10:00 ~ 11:00	
65歳からの健康教室	火	9:00 ~ 10:00	200円
ウエストレッチ30	水・金	10:30 ~ 11:00	個人利用料
スポーツスマイルアップ	水	19:00 ~ 20:30	
健康レベルアップ教室	木	9:30 ~ 11:00	

西体育館では様々な教室を展開しています。事前に申込みが不要の教室も多数ありますので、お気軽にご参加ください。

ス ポーツ指導員
在室



トレーニング室内に、スポーツ指導員が定期的に在室するようにしています。初心者の方や女性でも、トレーニング室を安心してご利用いただけます。※教室時など、在室していない時間帯もあります。

福岡市西区拾六町1丁目13-35
TEL:092-882-5144

【アクセス】西鉄バス「福重」バス停から徒歩3分・「西体育館前」バス停から徒歩1分
都市高速「福重」出口から車で1分 【開館時間】9:00~22:00
【休館日】毎月第3月曜日（祝日の場合は、その翌日）、12月28日~1月4日
【指定管理者】福岡スポレク マネジメントグループ 【駐車場台数】85台



元気な教室プログラム

- 子ども教室
- 親子教室
- コンディショニング系
- 有酸素系
- 高齢者教室

ビギナー☆小学生卓球教室

初心者向けの卓球教室です。誰でも参加しやすい教室ですので、少しでも興味がありましたら是非応募ください。



(全8回)
対象／小学1～6年生
定員／20名 参加料／5,000円
※写真はイメージです。

夏休み☆キッズHIPHOPダンス教室

初心者向けのHIPHOPダンス教室です。音楽によるリズム感覚、基礎的な動きを見につけます。



(全8回)
対象／小学1～6年生
定員／25名 参加料／4,200円
※写真はイメージです。

①げんきっす広場②キッズ能力アップスクール

身体を動かす能力(コーディネーション能力)を刺激する運動や遊びを取り入れた楽しい教室です。たくさんのお友達や、コーチ達と運動をすることにより、コミュニケーション能力も養えます。



(各全8回)
対象／①4～6歳 ②小学1・2年生
定員／各20名 参加料／各4,000円

元気いっぱい親子運動遊び

運動や遊びを通して、親子で楽しく体を動かす教室です。親子でのコミュニケーションはもちろん、親同士での情報交換や交流の場としても活用ください。



(全8回)
対象／2歳～4歳未満児とその保護者
定員／15組 参加料／3,400円
※写真はイメージです。

美ボディピラティス①②

ピラティスによる姿勢改善やトレーニングを行います。身体の歪みを整え、「美」ボディを目指しましょう！



(各全8回)
対象／18歳以上
定員／各15名 参加料／各4,600円
※写真はイメージです。

ズンバ&ディスコワールド教室

ズンバではラテンのリズムを、ディスコワールドでは、70年代後半～90年代のディスコサウンドに合わせて、それぞれ様々な踊りをします。皆でレッツダンシング♪



(全8回)
対象／18歳以上
定員／25名 参加料／5,600円
※写真はイメージです。

脂肪燃焼☆エアロビクス

脂肪を燃焼することを目的としたエアロビクス教室です。ストレス発散や気分転換、お友達作りにも最適な教室です。



(全8回)
対象／18歳以上
定員／25名 参加料／4,400円
※写真はイメージです。

65歳からの健康教室

脳トレーニングやストレッチ、簡単な筋力トレーニングなどを行います。初心者でも参加しやすい内容で進めていきますので、お気軽にご参加ください。事前申し込みは不要です。



対象／65歳以上
定員／20名 参加料／1回200円

西ササイズ

各回テーマに沿った内容で実施していきます。有酸素運動からコンディショニング系、筋トレや体幹トレーニングなど、日によってテーマを変えています。また、バランスポールやストレッチボールなどのツールを使った内容のものもあります。



対象／18歳以上
定員／各15名 参加料／1回350円
※写真はイメージです。

ここに注目

小体育室の卓球



小体育室には卓球台が8台あります。個人利用場所として開放しており、卓球のラケットや室内用シューズなどは受付にて貸出しをしていますので、お気軽にお申し出ください。貸出し物については有料です。

ランニングコース



雨の日でも大丈夫！！西体育館のアリーナ2階には、1周150mのランニングコースがあります。大会時などは使用できませんが、是非ご活用ください。※使用する際には利用券の購入が必要です。

貸出し用具



バドミントンラケットやバレーボール、バスケットボールや卓球ラケットなど、西体育館では有料で貸出しを行っています。シャトルやピン球などの販売も行っていますので、手ぶらでご利用もできる種目もあります。詳細はお問合せください。

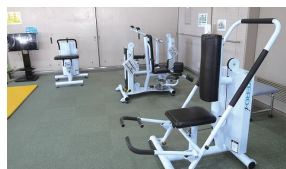
西体育館のこだわり

広報誌



西体育館では、あらゆるテーマにピックアップした無料広報誌を発行しています。利用者にはお得な情報もあるかもしれません。西体育館の魅力がいっぱい詰まった情報誌を、あなたの愛読書の一つにいかがですか？

ストレッチマシン



トレーニング室には、ストレッチ専用のマシンが4台あります。ストレッチ専用のマシンを設置している体育館は珍しく、自分だけでは伸ばすのが難しい箇所まで、じっくりと伸ばすことができます。使用方法については、スポーツ指導員にお気軽にお問合せください。

授乳スペース



皆さまからの要望により女性スタッフが作成しました。2階女子更衣室内に授乳スペースを設置しています。是非ご活用ください。