

福岡市総合体育館

(照葉積水ハウスアリーナ)



詳細はHPで

スポーツ・レクリエーションを
「する」「みる」の拠点となり、
地域の発展の場に!!

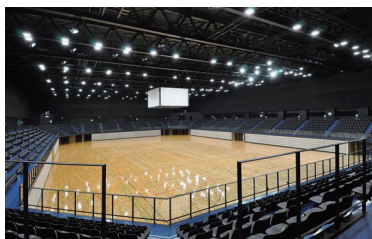


メ

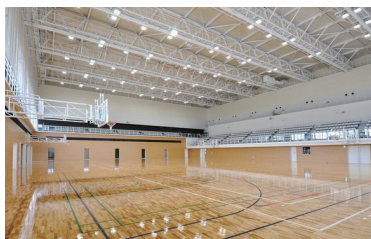
インアリーナ

サ

ブアリーナ



70.2m×45mの面積があり、中央には300インチの大型スクリーンが設置でき、プロの試合も行われます。観客席は固定席3,176席、移動席1,824席、車いす席42席があります。

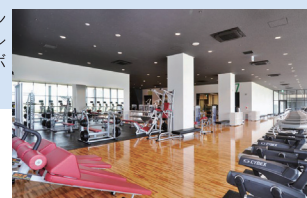


48m×36mの面積があり、十分にスポーツを楽しめます。硬式テニスも利用可能で、観客席は696席、車いす席は4席あります。

Pick up! /

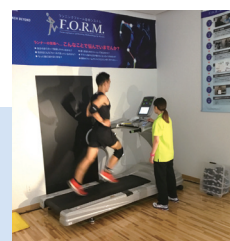
トレーニングルーム

充実した30種類のトレーニング器具があり、さまざまなトレーニングが行えます。中にはボルダリングの壁もあります。



フォーム診断

モーションセンサーを用いて、その場でランニングフォームのチェック診断ができます。3種類のコースから選べます。(要予約・有料)



情報ツール

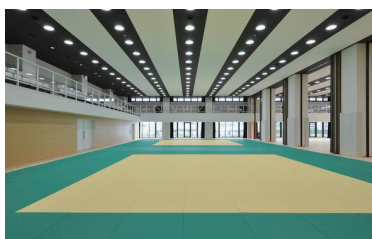


LINE@

ホームページ
やLINE@で
最新情報発信!

武

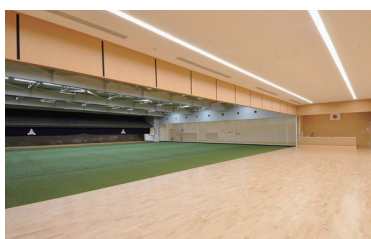
道場



30m×36mの面積があり、柔道・空手・剣道が4面分取れます。畳は可動して設営でき、観客席は204席、車いす席は4席あり、様々な用途で利用できます。

弓

道場



10人立ちで冷暖房完備の屋内弓道場で快適に射ることができます。観客席スペースもあり、広々としたスペースで利用ができます。

福岡市東区香椎照葉6丁目1-1

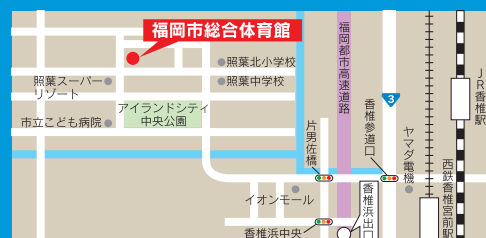
TEL:092-410-0314

【アクセス】「福岡市総合体育館」バス停から徒歩1分 【開館時間】8:00~22:50

【利用時間】9:00~22:00(トレーニングルームは8:30から)

【休館日】毎月第3月曜日(祝日の場合は翌日が休館日)年末年始(12/29~1/3)

【駐車場台数】500台(駐車場は有料となります)



▶ 元気な教室プログラム

快適な空間で運動を始めてみませんか！

らくらくエアロ

音楽に合わせて体を動かす有酸素運動です。基本の動きを習得しながら、体力アップやシェイプアップに効果的です。



対象／18歳以上
定員／30名
参加料／500円
持参／動きやすい服装・室内シューズ

パワーヨガ

呼吸と動きを連動させながら身も心もリフレッシュさせ、基礎代謝アップやダイエットにも効果的です。



対象／18歳以上
定員／25名
参加料／500円
持参／動きやすい服装・室内シューズ

コアバランスエクササイズ

インナーマッスルを刺激して、美しい姿勢を作り、腰痛や肩こりの改善などにも繋がります。



対象／18歳以上
定員／25名
参加料／500円
持参／動きやすい服装・室内シューズ

健康体操

簡単なリズム体操や自重の筋トレを行います。肩こりや腰痛予防にも効果的です。



対象／18歳以上
定員／25名
参加料／500円
持参／動きやすい服装・室内シューズ

ステップ

ステップ台を使用して、昇降運動を中心とした有酸素運動です。足腰強化や脂肪燃焼に効果的です。



対象／18歳以上
定員／20名
参加料／500円
持参／動きやすい服装・室内シューズ

卓球教室(初級クラス)

単純に卓球が好きな方から競技志向の方まで幅広く参加できます。皆で楽しく爽やかな汗を流しましょう。



対象／18歳以上
定員／20名
参加料／3,800円
(4回分)
持参／動きやすい服装・室内シューズ

バドミントン教室(小4～6年生)

これからバドミントンを始めたい方向けのバドミントン教室です。バドミントンの基礎を学んでいきます。



対象／小4～6年生
定員／20名
参加料／3,800円
(4回分)
持参／動きやすい服装・室内シューズ

バレーボール教室

サーブ、アタック、トスなどのスキルアップを目指します。レベルに合わせた指導で楽しくプレーしましょう！



対象／18歳以上
定員／20名
参加料／3,800円
(4回分)
持参／動きやすい服装・室内シューズ

チアダンス

チアを通じて健康でキレイな女の子を目指しましょう。ライジングホームゲームでの披露など活躍の場もありますよ。



対象／小1～6年生
定員／20名
参加料／3,800円
(4回分)
持参／動きやすい服装・室内シューズ

▶ Topics

忍者学校



忍者に扮して、修行を行い、その中で「跳ぶ」「走る」「くぐる」「投げる」などさまざまな運動を行います。

走り方教室



運動会に向けて、「走ること」が苦手な子どもに「走る」ポイントを伝えながら、速く走れるコツを伝授します。

苦手克服塾



小学生向けに体育で苦手種目のとび箱・鉄棒・マット運動の3種類の克服塾を開催しています。(写真はとび箱)

地域の秋祭り



地域の秋祭りに参加し、子どもたちに楽しんでもらえる企画を行います。(写真はスポーツかるた風景)

ショップ



ウェアやシューズ・サプリメントはもちろんのこと、小物やコート用のラインテープも取り揃えております。

地域出張講座



地域の福祉センターなどに出向いて出張健康体操教室を行う活動も行っています。