

中央体育館 平成29年度スポーツ教室一覧表

教室名	内容	対象	定員	期間	曜日	回	時間	時間帯	参加料(円)	募集期間	
一般	夜ヨガ①②	初心者を対象としたヨガ教室です。 日頃の疲れをヨガで癒しましょう！	18歳以上	各25	4/5~6/28 (5/3を除く)	水	12	①19:05~20:00 ②20:05~21:00		8,400	3/1~3/15
	朝ヨガ①②	初心者の方向けのヨガ教室です。 朝からココロもカラダもリフレッシュ♡	18歳以上	各25	4/7~6/30 (5/5を除く)	金	12	①9:05~9:55 ②10:05~10:55		8,400	3/1~3/15
	ZUMBA& ボクシングエクササイズ	土曜日の朝に、脂肪燃焼&日ごろのストレス解消しませんか!! 12回の中でZUMBAとボクシングエクササイズの 両方を楽しめます!	18歳以上	15	4/8~6/24	土	12	9:15~10:15		8,400	3/1~3/15
	初心者ピラティス	初心者の方向けのピラティス教室です。 ゆっくりと呼吸に合わせて動きます。 インナーを鍛えて美bodyに♪	18歳以上	30	4/13~6/22 (5/4を除く)	木	10	19:15~20:30		7,000	3/15~3/31
	初心者バドミントン	初心者向けのバドミントン教室です! 遊びではしたことあるけど...って方も多いのでは? 教室で楽しみながら上手になりましょう♪	18歳以上	20	4/18~6/20	火	10	15:10~16:25		6,000	3/15~3/31
	らくらくトレーニング(月)	様々なツールを使って、エクササイズを行います! 初心者の方や運動不足が気になる方にオススメです。 単発の教室なので、ご都合に合わせてご参加ください!	18歳以上	25	4/10~6/26 (休館日を除く)	月	9	14:00~14:50		500/回	当日受付
	らくらくトレーニング(金)	様々なツールを使って、エクササイズを行います! 初心者の方や運動不足が気になる方にオススメです。 単発の教室なので、ご都合に合わせてご参加ください!	18歳以上	15	4/14~6/30 (5/5を除く)	金	11	14:00~14:50		500/回	当日受付
40歳以上	体験NOSS! 日舞deエクササイズ	NOSSとは「日本・踊り・スポーツ・サイエンス」の略です。 日舞を通して、筋肉を鍛えていきます! ゆっくりと動くので、足腰に効きますよ!!	40歳以上	15	5/11~6/15	木	6	13:00~14:00		3,600	4/1~4/15
子ども・親子	親子ピクス	運動やレクリエーションを通じて、 親子のスキンシップを図ります。 音楽に合わせて親子で楽しく動きましょう!	2~3歳児と その保護者	10組	4/4~5/9	火	6	11:10~12:10		3,600	3/1~3/15
	小学生バドミントン	小学生の初心者向けバドミントン教室です! 遊びではしたことあるけど...って方も多いのでは? 教室で楽しみながら上手になりましょう♪	小学1~4年	20	4/18~6/20	火	10	16:35~17:50		5,000	3/15~3/31
	中央キッズ体操教室①②	毎年大人気の体操教室です! 楽しく元気いっぱい体を動かしましょう!!	①4~6歳 (年中・年長) ②小学1~3年	各20	4/21~6/30 (5/5を除く)	金	10	①15:05~15:55 ②16:05~16:55		6,000	3/15~3/31
	親子ピラティス	親子でピラティスしてみませんか? お母さんの運動不足解消にオススメです♡	1~3歳児と その保護者	20組	5/11~6/29	木	8	11:15~12:15		5,600	4/1~4/15

(注) 曜記スケジュールは、変更になる場合があります。

★申込み方法★ 往復はがきに教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号を記入の上郵送してください。

※応募者多数の場合は抽選となります

★中央体育館★

〒810-0042
福岡市中央区赤坂2-5-5
TEL741-0301