

おとな教室

運動初心者の方でも大丈夫！運動不足解消されたい方はもちろん、スポーツのレベルアップを目指す方もぜひ！

教室名	対象	定員 (人)	参加料 (円)	期 間	曜 日	時 間	回 数	募集期間	除外日	内 容
春の体験！オハ☆ピラ	18歳以上	20	2,100	4/8~5/13	月	9:45~10:45	3	3/1~3/15	4/15・29 5/6	朝の体ほぐし、姿勢改善にもおすすめ♪体験したい方も始めやすい3回教室です！
夏のオハ☆ピラ	18歳以上	20	5,600	6/3~8/5	月	9:45~10:45	8	5/1~5/15	6/17 7/15	心地よい朝から体ほぐし、姿勢改善をしたい方におすすめ♪朝活ピラで心も身体もリフレッシュ☆
秋の体験！オハ☆ピラ	18歳以上	20	2,100	10/7~10/28	月	9:45~10:45	3	8/15~8/31	10/14 11/4	朝の体ほぐし、姿勢改善にもおすすめ♪体験したい方も始めやすい3回教室です！
冬のオハ☆ピラ	18歳以上	20	5,600	12/2~2/24	月	9:45~10:45	8	11/1~11/15	12/16・30 1/13・20 2/17	心地よい朝から体ほぐし、姿勢改善をしたい方におすすめ♪朝活ピラで心も身体もリフレッシュ☆
春の体験！美ボディ☆ピラティス	18歳以上	20	2,100	4/9~4/23	火	13:00~14:30	3	3/1~3/15		美脚や美姿勢をテーマに、しなやかな身のこなしを身につけ、姿勢改善や体引き締めを目指します。体験したい方も始めやすい3回教室です！
夏エンジョイ！美ボディ☆ピラティス	18歳以上	20	8,400	5/28~8/27	火	13:00~14:30	12	4/15~4/30	7/16 8/13	美脚や美姿勢をテーマに、しなやかな身のこなしを身につけ、姿勢改善や体引き締めを目指します。楽しみながら美ボディをゲット！
秋の体験！美ボディ☆ピラティス	18歳以上	20	2,100	11/5~11/19	火	13:00~14:30	3	10/1~10/15		美脚や美姿勢をテーマに、しなやかな身のこなしを身につけ、姿勢改善や体引き締めを目指します。体験したい方も始めやすい3回教室です！
冬太りサヨナラ！美ボディ☆ピラティス	18歳以上	20	8,400	12/10~3/10	火	13:00~14:30	12	11/15~11/30	12/31 2/11	美脚や美姿勢をテーマに、しなやかな身のこなしを身につけ、姿勢改善や体引き締めを目指します。楽しみながら美ボディをゲット！
体験！姿勢改善☆ピラティス	18歳以上	20	2,100	11/5~11/19	火	19:30~20:45	3	10/1~10/15		自分の身体に意識をむけ、しなやかな身のこなしと姿勢改善、さらにダイエット効果も目指す教室！体験したい方も始めやすい3回教室です！
姿勢改善☆ピラティス	18歳以上	20	8,400	12/3~3/3	火	19:30~20:45	12	11/1~11/15	12/31 2/11	自分の身体に意識をむけ、ピラティスの様々な動きから、しなやかな身のこなしと姿勢改善、さらにダイエット効果も目指す教室！
春の体験！アフタヌーン☆ヨガ	18歳以上	20	2,100	4/12~4/26	金	13:00~14:30	3	3/1~3/15		呼吸や瞑想を取り入れながら、ヨガで身体と心を整えていく教室です☆体験してみたい方も始めやすい3回教室です！
アフタヌーン☆ヨガ（前期）	18歳以上	20	8,400	5/17~8/2	金	13:00~14:30	12	4/15~4/30		呼吸や瞑想を取り入れながら、ヨガで身体と心の整え方を習う教室です。季節に合ったテーマに沿って進めていきます☆
秋の体験！アフタヌーン☆ヨガ	18歳以上	20	2,100	10/18~11/1	金	13:00~14:30	3	9/15~9/30		呼吸や瞑想を取り入れながら、ヨガで身体と心を整えていく教室です☆体験してみたい方も始めやすい3回教室です！
アフタヌーン☆ヨガ（後期）	18歳以上	20	8,400	12/6~3/6	金	13:00~14:30	12	10/15~10/31	12/27 1/3	呼吸や瞑想を取り入れながら、ヨガで身体と心の整え方を習う教室です。季節に合ったテーマに沿って進めていきます☆
春の体験！リラックス☆ヨガ	18歳以上	20	2,100	4/12~4/26	金	19:30~20:45	3	3/1~3/15		心身ともにリラックス☆1週間の疲れを癒します。ヨガの正しい動作の習得を目指します。体験してみたい方も始めやすい3回教室です！
夏のリラックス☆ヨガ	18歳以上	20	8,400	5/24~8/9	金	19:30~20:45	12	4/15~4/30		心身ともにリラックス♪1週間の疲れを癒します。じっくり身体と対話して、正しい動作の習得を目指します。
秋の体験！リラックス☆ヨガ	18歳以上	20	2,100	10/18~11/1	金	19:30~20:45	3	9/15~9/30		心身ともにリラックス☆1週間の疲れを癒します。ヨガの正しい動作の習得を目指します。体験してみたい方も始めやすい3回教室です！
冬のリラックス☆ヨガ	18歳以上	20	8,400	12/6~3/6	金	19:30~20:45	12	11/1~11/15	12/27 1/3	心身ともにリラックス♪1週間の疲れを癒します。じっくり身体と対話して、正しい動作の習得を目指します。
秋の体験！オハ☆ヨガ	18歳以上	20	2,100	10/3~10/24	木	10:00~11:00	3	9/1~9/15	10/17	ヨガでカラダのほぐしや姿勢を改善、自身のカラダを朝からスッキリ&リフレッシュ♪体験してみたい方も始めやすい3回教室です。
冬のオハ☆ヨガ	18歳以上	20	8,400	11/14~2/13	木	10:00~11:00	12	10/15~10/31	12/26 1/2	気持ちの良い朝に、ヨガでカラダのほぐしや姿勢を改善して、ご自身のカラダをスッキリ&リフレッシュ♪
ZUMBA	18歳以上	20	2,100	4/10~4/24	水	20:00~21:00	3	3/1~3/15		ラテン音楽に浸りながらダンス！ダンス！ダンス！音楽好きにはたまらないエクササイズです。体験したい方も始めやすい3回教室です！
ZUMBA	18歳以上	20	8,400	5/15~7/31	水	20:00~21:00	12	4/15~4/30		ラテン音楽に浸りながらダンス！ダンス！音楽好きにはたまらないエクササイズ☆1時間でかなりのカロリー消費が期待されます！
ZUMBA	18歳以上	20	2,100	11/6~11/20	水	20:00~21:00	3	10/1~10/15		ラテン音楽に浸りながらダンス！ダンス！ダンス！音楽好きにはたまらないエクササイズです。体験したい方も始めやすい3回教室です！
ZUMBA	18歳以上	20	8,400	12/11~3/4	水	20:00~21:00	12	11/15~11/30	1/1	ラテン音楽に浸りながらダンス！ダンス！音楽好きにはたまらないエクササイズ☆1時間でかなりのカロリー消費が期待されます！
ZUMBA GOLD	18歳以上	20	5,600	7/13~8/31	土	20:00~21:00	8	6/1~6/15		ジャンプ動作のないZUMBA教室☆膝や腰への負担が軽減され、無理なく楽しめます。音楽に乗ってダンス！ダンス！
ZUMBA GOLD	18歳以上	20	5,600	11/30~2/1	土	20:00~21:00	8	10/1~10/15	12/28 1/4	ジャンプ動作のないZUMBA教室☆膝や腰への負担が軽減され、無理なく楽しめます。音楽に乗ってダンス！ダンス！
エアロビクス	18歳以上	20	5,600	1/9~2/27	木	13:00~14:30	8	12/1~12/15		ザ・有酸素運動といえば、これで決まり♪楽しみながら爽快な汗をかいて、すっきりシェイプアップ！
真夏のフラダンス教室	18歳以上	20	4,800	7/13~8/31	土	11:00~12:30	8	6/1~6/15		暑さに負けないよう、全身で気持ちを表現しましょう♪心地よいフラの音楽に合わせて、笑顔で楽しみながら足腰も鍛えられます！
カラダ引き締めⅠ	18歳以上	20	4,800	4/12~6/7	金	14:45~15:45	8	3/15~3/31	5/3	筋力アップだけでなく、機能的トレーニング、姿勢改善・など様々な運動を楽しみながら、カラダを今よりも引き締めてみませんか？
カラダ引き締めⅡ	18歳以上	20	4,800	7/5~8/30	金	14:45~15:45	8	6/1~6/15	8/16	筋力アップだけでなく、機能的トレーニング、姿勢改善・など様々な運動を楽しみながら、カラダを今よりも引き締めてみませんか？
カラダ引き締めⅢ	18歳以上	20	4,800	9/20~11/8	金	14:45~15:45	8	8/1~8/15		筋力アップだけでなく、機能的トレーニング、姿勢改善・など様々な運動を楽しみながら、カラダを今よりも引き締めてみませんか？
カラダ引き締めⅣ	18歳以上	20	4,800	1/17~3/6	金	14:45~15:45	8	12/15~12/27		筋力アップだけでなく、機能的トレーニング、姿勢改善・など様々な運動を楽しみながら、カラダを今よりも引き締めてみませんか？

(裏面へ続く)

教室名	対象	定員(人)	参加料(円)	期間	曜日	時間	回数	募集期間	除外日	内容
体験！ボクシングエクササイズ	18歳以上	20	2,100	8/29~9/12	木	13:00~14:30	3	7/15~7/31		ストレス発散エクササイズの定番！ボクシングエクササイズの基礎を習います。体験したい方も始めやすい3回教室です！
ボクシングエクササイズ	18歳以上	20	8,400	9/26~12/19	木	13:00~14:30	12	8/15~8/31	10/17	ストレス発散エクササイズの定番！ボクシングエクササイズの基礎を習います。脂肪燃焼にも効果的なエクササイズです！
体験！気功教室	18歳以上	20	2,100	9/7~9/21	土	9:30~10:45	3	8/1~8/15		週末の朝から気功を通じて、心と体のセルフコンディショニングを習得します。座学で知識も深めます。体験したい方も始めやすい3回教室です！
学ぶ♪鍛える！気功教室	18歳以上	20	8,400	10/19~1/25	土	9:30~10:45	12	9/15~9/30	11/23 12/28 1/4	週末の朝から気功を通じて、心と体のセルフコンディショニングを習得します。身体を動かすだけでなく、座学で知識も深めます。
初心者卓球教室	50歳以上	16	4,800	4/11~5/30	木	11:15~12:45	8	3/15~3/31		市民スポーツの定番ともいえる卓球を、基礎から丁寧に指導していく教室です！これから卓球デビューされる方もぜひご参加ください。
初心者水泳教室	18歳以上	12	6,000	5/29~7/17	水	11:45~12:45	8	4/1~4/15		泳げるようになりたいあなたを応援！水泳の基礎を少しずつ習う初心者教室です。併せてプール利用の方法とマナーもご案内します。
初心者バドミントン教室	18歳以上	16	4,800	10/24~12/12	木	19:30~21:00	8	9/15~9/30		市民スポーツの定番ともいえるバドミントンを基礎から丁寧に指導していく教室です！これからバドミントンデビューされる方もぜひご参加ください。

親子&こども教室

お子様と一緒に身体を動かしてリフレッシュ&お子様がより楽しく運動できる機会をご提供！

教室名	対象	定員(人)	参加料(円)	期間	曜日	時間	回数	募集期間	除外日	内容
放課後スイミング(前期)	小学1~3年生	15	5,200	5/7~7/2	火	17:30~18:30	8	4/1~4/15	5/21	基礎レベルの水泳教室です。たくさん泳いで上達を目指しましょう！集団行動やプールでのマナーも身につけます。
放課後スイミング(後期)	小学1~3年生	15	5,200	1/14~3/10	火	17:30~18:30	8	12/15~12/27	2/11	基礎レベルの水泳教室です。たくさん泳いで上達を目指しましょう！集団行動やプールでのマナーも身につけます。
水慣れチャレンジ教室	水に潜れない小学生	10	3,300	7/23~9/3	火	17:30~18:30	6	6/15~6/30	8/13	水がこわい、潜ることが難しい、プールが初めてなど初心者向けの内容となります。自分のペースで無理なく、楽しみながら水に慣れていきましょう♪
夏休み子どもスイミング	顔を水につけてバタ足のできる小学1~3年生	10	3,900	7/29~8/6	月~金	10:00~11:15	7	6/15~6/30	8/3・4	短期集中講座で泳ぎのコツをつかんで、レベルアップしましょう！上達には練習あるのみです！！
春の体験！げんきっすスクール	小学1・2年生	15	1,500	5/17~5/31	金	17:30~18:30	3	4/1~4/15		アスリートも実践している、コーディネーショントレーニングを運動遊びという形で体験して頂く教室です。
夏のげんきっすスクール	小学1・2年生	15	4,000	6/14~8/2	金	17:30~18:30	8	5/15~5/31		ラダーやボールなど使って、楽しみながらコーディネーショントレーニングを行う教室です。
冬の体験！げんきっすスクール	小学1・2年生	15	1,500	11/29~12/13	金	17:30~18:30	3	10/15~10/31		アスリートも実践している、コーディネーショントレーニングを運動遊びという形で体験して頂く教室です。
冬のげんきっすスクール	小学1・2年生	15	4,000	1/10~2/28	金	17:30~18:30	8	12/1~12/15		ラダーやボールなど使って、楽しみながらコーディネーショントレーニングを行う教室です。
秋の体験！げんきっすひろば	4~6歳児	10	1,500	9/7~9/21	土	16:00~17:00	3	8/1~8/15		楽しく運動遊びをしながら、カラダの動かし方を覚えていくことを体験して頂く教室です。
秋のげんきっす うんどうひろば	4~6歳児	10	4,000	10/12~12/7	土	16:00~17:00	8	9/1~9/15	11/23	運動遊びを通じてカラダの動かし方を覚えていきます。体育館のトレーナーと元気いっぱい遊びましょう！
春の体験！親子ヨガ	1歳~3歳児とその保護者	10組	2,100	5/17~5/31	金	11:15~12:15	3	4/15~4/30		お子さんと一緒に♪スキンシップを取りながら♪ヨガでカラダを動かすことを体験して頂く教室です。
夏の親子ヨガ	1歳~3歳児とその保護者	10組	5,600	7/5~8/30	金	11:15~12:15	8	6/1~6/15	8/16	スキンシップを取りながら、お子さんとヨガで楽しくカラダを動かします！お友達づくりのきっかけ作りにもおすすめです。
秋の体験！親子ヨガ	1歳~3歳児とその保護者	10組	2,100	11/1~11/15	金	11:15~12:15	3	9/1~9/15		お子さんと一緒に♪スキンシップを取りながら♪ヨガでカラダを動かすことを体験して頂く教室です。
冬の親子ヨガ	1歳~3歳児とその保護者	10組	5,600	12/6~2/7	金	11:15~12:15	8	11/1~11/15	12/27 1/3	スキンシップを取りながら、お子さんとヨガで楽しくカラダを動かします！お友達づくりのきっかけ作りにもおすすめです。
親子でふれあいあそび広場	1歳~3歳児とその保護者	10組	4,800	5/14~7/9	火	11:15~12:15	8	4/15~4/30	5/21	お子さんと一緒に簡単な親子体操などを行いながら、楽しくふれあう内容です。親子での友達作りの最初の1歩目、きっかけとしても最適な教室です。
子どもフラダンス教室	小学生	15	4,800	7/13~8/31	土	13:15~14:15	8	6/15~6/30		フラダンスを基礎から楽しく学びながら、仲間作りの大切さも学べる教室です。
子どもダンス教室	小学生	15	6,000	9/24~11/26	火	17:15~18:15	10	8/15~8/31		楽しみながらダンスの基礎と、仲間作りの大切さも学べる教室です。

1回完結型教室

運動初心者の方でも大丈夫！ご自身の都合に合わせて参加できる自由参加のレッスンです！

☆別途、レッスンテーマを記載した月ごとのスケジュールも配布しております！ご希望の方は職員までお尋ねください。

教室名	対象	定員(人)	参加料(1回)	期間	曜日	時間	内容	参加方法
Fトレ!	18歳以上	20	500円	通年	月 木	11:00~12:00 15:00~16:00	コンディショニングや筋力トレーニング、音楽に乗ったエアロビクス系などバラエティ豊かに行います。	① 参加申込(開始1時間前から15分前まで受付) ☆受付簿に、お名前のご記入をお願いします ② 参加者決定(15分前) ☆定員を超えた場合のみ抽選で決定します。 ③ 参加料支払い会場へどうぞ！！
シルバー体操教室	65歳以上	20	300円	通年	火 金	15:00~16:00 10:00~11:00	コンディショニングや筋力トレーニング、みんなで楽しくレクリエーションなどバラエティ豊かに行います。	

※各教室の予定は変更することがあります。あらかじめご了承ください。

応募方法のご案内

※応募者多数の場合は、抽選で参加者を決定します。

下記のいずれかの方法でお申込みください。※募集期間最終日必着

●はがき(62円)、ホームページよりWEB申込、FAX

①教室名、②お名前(ふりがな)、③年齢(学年)、④ご住所、⑤電話番号を記入し、郵送・送信ください。

※親子教室はおふたりのお名前と年齢をお願いします。

●体育館窓口へご来館

本館受付窓口にて、応募用紙へ記入ください。

スポーツ教室に関するご質問、お問い合わせ等は【福岡市民体育館管理事務所】までお願いします！

〒812-0045 福岡市博多区東公園8番2号

電話：092-641-9135 FAX：092-641-9139

☆ホームページは、こちらのQRコードからご覧いただけます♪

