

2019年度 福岡市民体育館



スポーツ教室 ご案内

※各教室の予定は変更することがございます。予めご了承ください。



種目	ダンス
教室名	ZUMBA
対象	18歳以上
定員	20名
参加料	2,100円
期間	4/10～4/24
曜日	水
時間	20:00～21:00
回数	3回
内容	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！

募集期間

2019年
3月1日～15日



種目	ピラティス
教室名	春の体験！オハ☆ピラ
対象	18歳以上
定員	20名
参加料	2,100円
期間	4/8～5/13
曜日	月
時間	9:45～10:45
回数	3回
内容	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！

種目	ピラティス
教室名	春の体験！美ボディ☆ピラティス
対象	18歳以上
定員	20名
参加料	2,100円
期間	4/9～4/23
曜日	火
時間	13:00～14:30
回数	3回
内容	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！

種目	ヨガ
教室名	春の体験！リラックス☆ヨガ
対象	18歳以上
定員	20名
参加料	2,100円
期間	4/12～4/26
曜日	金
時間	19:30～20:45
回数	3回
内容	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！

種目	ヨガ
教室名	春の体験！アフタヌーン☆ヨガ
対象	18歳以上
定員	20名
参加料	2,100円
期間	4/12～4/26
曜日	金
時間	13:00～14:30
回数	3回
内容	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！

募集期間

2019年
3月15日～31日



種目	全身トレーニング (初級)
教室名	カラダ引き締め I
対象	18歳以上
定員	20名
参加料	4,800円
期間	4/12～6/7
曜日	金
時間	14:45～15:45
回数	8回
内容	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？

種目	卓球
教室名	初心者卓球教室
対象	50歳以上
定員	16名
参加料	4,800円
期間	4/11～6/6
曜日	木
時間	11:15～12:45
回数	8回
内容	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。

教室のお申し込み方法はコチラ

【はがき・電話・FAX】各応募期間中に、下記の方法でお申し込み下さい。

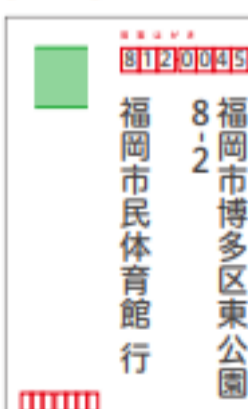
①郵送(62円はがき)又はFAX

氏名(ふりがな)・郵便番号・住所
年齢(学年)・電話番号・希望の教室名

②窓口受付

本館受付にある応募用紙に①と同様に記入

【表面】



【裏面】

- ①氏名(ふりがな)
- ②郵便番号
- ③住所
- ④年齢(学年)
- ⑤電話番号
- ⑥教室名
- ※親子は二人の氏名年齢(月齢)必須

【FAX】



※応募者多数の場合は抽選となります。
※不明な点は事前にお問い合わせ下さい。

福岡市民体育館 (福岡市博多区東公園8-2)

電話 092-641-9135
FAX 092-641-9139

WEB申し込みは、
コチラから！



QRコード
【市民体育館HP】