

教室内容 (H30.4月～6月)

曜日	一般の教室	強度	対象	定員	回数	時間	受講料	内容
火	ピラティス	★★☆☆	18歳以上	25名	10回	19:00～ 20:00	¥7,000	胸式呼吸を行いながら身体を動かすことで、引き締め効果抜群！ 身体を内から引き締め、心に元気を与えます！
水	ヘルスアップ	★☆☆☆	18歳以上	20名	8回	9:30～ 10:30	¥1,600	初回に体力測定を行い自身の体力レベルを知ることができます！ 様々な運動を行い、体力アップを目指します！（5月～7月の開講です）
	フェンシング	★★☆☆	小学生～	15名	12回	19:00～ 20:30	¥12,000	フェンシングを基礎から学べます！もちろん初心者大歓迎！！ 九州では珍しい教室です！
	ルーシーダットン	★★☆☆	18歳以上	20名	10回	19:00～ 20:00	¥7,000	今ブームが来ている自己整体法！セルフメンテナンスで疲れ知らずの 身体になりましょう！
木	ボクシング体操 (朝)	★★★★	18歳以上	25名	10回	10:00～ 11:00	¥6,000	ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動！ シェイプアップできること間違いなし！
金	ボクシング体操 (夜)	★★★★	18歳以上	25名	10回	19:15～ 20:15	¥6,000	お仕事帰りに参加しやすい時間帯の開催です！
	いきいき健康ヨガ	★☆☆☆	18歳以上	25名	10回	9:45～ 10:45	¥7,000	お腹が大きく息をする腹式呼吸で身体も心もリフレッシュ！ 呼吸に合わせて基本のポーズを楽しみます！

曜日	子どもの教室	強度	対象	定員	回数	時間	受講料	内容
火	親子にこにこ キッドピクス	★☆☆☆	1人歩きのできる お子様と保護者	12組の親子	10回	10:00～ 11:00	¥5,000	ひとり歩きができるようになったお子様が対象です！ 親子で楽しく身体を動かします！
	チアダンスJr.	★★☆☆	①幼児・小学低学年 ②小学生	①20名 ②20名	12回	①16:00～16:50 ②17:00～18:00	¥12,000	ダンス技術はもちろんのこと、礼儀や挨拶、 感謝の気持ちも学べます！
水	キッズフットサル	★★☆☆	①幼児 ②小学低学年 ③小学高学年	①25名 ②25名 ③30名	10回	①16:00～16:50 ②17:00～17:50 ③18:00～18:50	¥10,000	初心者・経験者問わず、誰でも楽しみながら レベルアップができる教室です！！
木	子ども体育	★★☆☆	①3歳～4歳 ②5歳～6歳	①15名 ②20名	10回	①15:00～15:50 ②16:00～16:50	¥6,000	ゴールデンエイジ【応用力を磨くことのできる時期】のお子様 に向けてとび箱、鉄棒、マットなど、様々な運動を行います！ 未来のトップアスリートを目指しましょう！
		★★☆☆	③小学生	③20名		③17:00～18:30	¥9,000	

※教室の詳細な内容や日程についてはスタッフにお尋ねください。

※教室によっては回数や受講料が異なります。

※教室へのお申込方法などはスタッフにお尋ねください。所定の申込用紙をお渡し致します。

その他ご不明なことがありましたら、お気軽にお声掛けください。

博多体育館 TEL : 092-481-0301