

教室内容 (H30.1月~3月)

一般の教室	強度	対象	定員	回数	時間	曜日	受講料	内容
ピラティス	★★☆☆	18歳以上	25名	10回	19:00~ 20:00	火	¥7,000	胸に息を送り込む胸式呼吸を行い、身体の内からトレーニングで、心に元気を与えたい人におすすめの教室です！
フェンシング	★★☆☆	小学生~	15名	11回	19:00~ 20:30	水	¥11,000	基礎から学べますので初心者の方大歓迎！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	水	¥7,000	自分で自分の体を整えていく自己整体法で、どなたでも気軽にご参加できる教室です！
ボクシング体操 (朝)	★★★★	18歳以上	25名	10回	10:00~ 11:00	木	¥6,000	ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動！シェイプアップしたい方におすすめの教室です！
ボクシング体操 (夜)	★★★★	18歳以上	25名	10回	19:15~ 20:15	金	¥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	金	¥7,000	お腹で大きく息をする腹式呼吸を行い、基本的なポーズを呼吸に合わせて楽しむ教室です！
ヘルスアップ	★★☆☆	65歳以上	20名	8回	9:30~ 10:30	水	¥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！

子どもの教室	強度	対象	定員	回数	時間	曜日	受講料	内容
親子にここに 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	火	¥5,000	1人歩きできるお子様と保護者が対象の教室親子で楽しみたい方におすすめの教室です！
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	火	¥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る教室です！
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	水	¥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！！
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	木	¥6,000	跳び箱・マット運動・鉄棒・かけっこなど内容が盛りだくさんの教室です！！
	★★☆☆	③小学生	③20名		③17:00~ 18:30		¥9,000	

※教室の詳しい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