

School Guide

10月～12月 教室

9月1日～9月15日まで、参加者募集中！
詳しくは当施設までお問合せください！

博多体育館教室案内

全15教室

大人の教室 【18歳以上】

1 ベーシック・ピラティス

胸式呼吸を行いながら身体を動かすことで、インナーマッスルへの効果抜群！身体を内から引き締め、心に元気を与えます。

開催日：火曜日 10月-12月 合計10回

時間：18:50～19:50

定員：25名

料金：7,200円



2 Energy YOGA

呼吸とダイナミックな動きを連動させ行う運動量の多いクラスです。普段眠っている筋肉に刺激を与え、身体能力向上にも繋がります。

開催日：火曜日 10月-12月 合計10回

時間：20:00～21:00

定員：25名

料金：7,200円



3 ボディメイク・ルーシー

タイで古くから伝わる自己整体法のルーシーダットンをベースに疲れにくく、ストレスに負けない、美しい身体を作っていきます。

開催日：水曜日 10月-12月 合計10回

時間：19:00～20:00

定員：20名

料金：7,200円



4 ボクシング体操(朝)

ボクシングの動きを取り入れた脂肪燃焼系教室！

ストレスも脂肪もスッキリ解消します。

開催日：木曜日 10月-12月 合計10回

時間：10:00～11:00

定員：25名

料金：6,200円



5 Beauty YOGA

ゆったりと呼吸に合わせて、基本のヨガポーズを楽しみます。

心地よく身体を動かすことで、心と身体のバランスを整えます。

開催日：金曜日 10月-12月 合計10回

時間：9:30～10:30

定員：25名

料金：7,200円



6 ボクシング体操(夜)

朝の部の教室と同様の教室になります。

1日の終わりに溜め込んだストレスもスッキリ解消！

開催日：金曜日 10月-12月 合計10回

時間：19:15～20:15

定員：25名

料金：6,200円



子どもの教室 【幼児・小学生】

7 親子にここここキッドピクス

お子様のコミュニケーション能力・運動能力・集中力の向上を

目指します！親子で楽しく体を動かしてストレスも解消！

開催日：火曜日 10月-12月 合計10回

時間：10:00～11:00

定員：12組の親子

料金：5,100円



8 チアダンスJr.

担当コーチはFJCA公認Class1の有資格者！専門的な指導も魅力！

イベントへの参加もあり、楽しみがいっぱいの教室です。

開催日：火曜日 10月-12月 合計12回

時間：16:00～16:50 (幼児)

17:00～18:00 (小学生)

定員：各20名

料金：12,240円



9 T-DREAMフットサル

元プロのフットサルリーガーによる直接指導が魅力！

フットサルならではの足元の技術を習得できます。

開催日：火曜日 10月-12月 合計10回

時間：①16:00～16:50 (幼児)②17:10～18:20 (小1・2・3)

③18:30～19:50 (小4・5・6)

定員：各20名

料金：①14,000円 ②16,600円 ③18,000円



10 Ballschule -バルシューレ-

ドイツ生まれのボール遊びの教室です。

特定の競技を行う前の基礎運動能力を育てます。

開催日：木曜日 10月-12月 合計10回

時間：16:00～16:50 (幼児・小学1年)

17:00～17:50 (小学2年以上)

定員：各20名

料金：10,200円



11 子ども体育

跳び箱やマット運動、鉄棒など内容が盛りだくさん！

“苦手”が“好き”に変わるような熱い指導を行います。

開催日：木曜日 10月-12月 合計10回

時間：①15:00～16:00 (3・4歳)②16:00～17:00 (5・6歳)

③17:00～18:30 (小学生)

定員：①15名 ②③各20名

料金：①②6,200円 ③9,200円



その他の教室

12 ヘルスアップ

身体の不調や痛みをストレッチと筋力トレーニングで予防・改善

していきます。身体に関する知識も学べる教室です。

開催日：水曜日 10月-12月 合計8回

時間：9:30～10:30

定員：15名

料金：4,080円



13 フェンシング

フェンシングを基礎から丁寧に、協会の指導者より学べます。

道具の貸出も行っていますので、大人も子どもも初心者も大歓迎！

開催日：水曜日 10月-12月 合計12回

時間：19:00～20:30

定員：15名

料金：12,240円



14 ストレッチ教室

定員制・申込制ではなく、自由に参加可能な教室です。

ストレッチ・軽い筋力トレーニング等を行います。

開催日：月・金曜日

時間：11:00～11:30

14:30～15:00

料金：個人利用料金で参加(一般:260円)

自由参加型教室

15 フォローアップ教室

定員制・申込制ではなく、自由に参加可能な教室です。

幅広い年齢層の方が楽しめる教室です。

開催日：木曜日

時間：11:30～12:30

料金：個人利用料金で参加(一般:260円)

自由参加型教室

スポーツ教室先行申込方法

★重要事項 お申込の前に、、、★

9月1日午前中に各教室の新規募集状況をHPのトップページへ掲載致します。

教室によっては募集を行わない場合もございます。お申込みの際はご注意ください。

1、体育館窓口にて申込みを行う場合

- ・体育館の事務所へ直接お越し頂き、参加申込書を窓口でご記入ください。
- ・官製はがき（参加決定通知返信用）1枚をご持参ください。※

◆受付期間◆

2019年9月1日～2019年9月15日

注 意 事 項

- ・記入漏れがあった場合は無効とさせていただきます。
- ・募集定員を超えた申込みがあった際は抽選を行います。（非公開）
- ・教室参加料のお支払いに関しましては別途ご案内致します。

お問合せ先

博多体育館 TEL 092-481-0301

2、往復はがきご利用の場合

- ・必要事項をご記入の上、ポストへ投函してください。
内容を確認後、ご返信致します。
- ・往復はがきの代金はおお客様ご負担となります。
- ・はがき1枚につき、1教室、1名様のご応募となります。

往信面	表面	〒812-0015 福岡市博多区山王1-9-5 博多体育館 教室受付係行
	裏面	①教室名 ②参加者氏名(ふりがな) ③年齢/学年 ④性別 ⑤住所 ⑥電話番号
返信面	表面	参加者住所・参加者氏名
	裏面	未記入

往信	〒812-0015	福岡市博多区山王	博多体育館 記入欄
	教室受付係行		
			※無記入

【返信の表面】

【表面の裏面】

返信	差出人の住所	差出人の氏名	①教室名 ②参加者氏名 (ふりがな) ③年齢/学年 ④性別 ⑤住所 ⑥電話番号

◆受付期間◆

2019年9月1日～2019年9月15日 必着

注 意 事 項

- ・記入漏れがあった場合は無効とさせていただきます。
- ・はがき1枚につき、1教室、1名様のご応募となります。
- ・郵送時のトラブルについては一切責任を負いません。
- ・募集定員を超えた申込みがあった際は抽選を行います。(非公開)
- ・博多体育館記入面には未記入でお願い致します。
- ・教室参加料に関しましては別途ご案内致します。

お問合せ先

博多体育館 TEL 092-481-0301