

School Guide

博多体育館教室案内

全15教室

9月1日~参加者随時募集中！
詳しくは当施設までお問合せください！

大人の教室 【 18歳以上 】

1 Zero YOGA ~無になるヨガ~

通常のヨガをベースによりハードにステップアップ！！
呼吸とダイナミックな動きを運動させ行う運動量の多い教室です。

開催日: 火曜日 10月-12月 合計10回

時間: 18:45~19:30

定員: 29名

料金: 6,000円

2 Insight YOGA ~自分自身を見つけるヨガ~

ゆったりと深い呼吸を意識しながらヨガのポーズを行い、
1日の疲れ・ストレスを癒していきます。

開催日: 火曜日 10-12月 合計10回

時間: 19:45~20:45

定員: 29名

料金: 7,200円

3 癒しと健康のフラダンス

癒しのリズムに合わせて笑顔でカラダを動かし、ココロもカラダも
健康に！筋力低下を防ぎ、体幹も鍛えることができます。

開催日: 水曜日 10月-12月 合計10回

時間: 11:15~12:15

定員: 29名

料金: 6,000円

4 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: 14名

料金: 7,200円

5 スタイルスキックボクシング【デイ】

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: 9:45~10:45

定員: 25名

料金: 6,200円

6 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: 29名

料金: 7,200円

7 おなかスッキリ！ピラティス

インナーマッスル(体幹)引き締め効果抜群！
骨盤の歪み改善や姿勢改善、ダイエット等の効果が得られます。

開催日: 金曜日 10月-12月 合計10回

時間: 11:30~12:30

定員: 14名

料金: 7,200円

8 スタイルスキックボクシング【ナイト】

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: 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 】

9 親子にこここキッドビクス

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

時間: 9:00~10:00

定員: 15組の親子

料金: 5,100円

今年度中止

10 RFCチアダンススクール博多校

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11回

時間: 16:00~16:50 (リトル)

17:00~18:00 (ジュニア)

定員: 各20名

料金: 11,220円

11 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: 月曜日 10月-12月 合計10回

時間: ①17:00~18:00 (小1・2・3)

②18:30~19:50 (小4・5・6)

定員: 各20名

料金: ①14,000円 ②16,600円 ③18,000円

今年度中止

12 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: ①15:00~15:50 (3-4歳)②16:00~16:50 (5-6歳)

③17:00~18:30 (小学生)

定員: ①15名 ②20名 ③20名

料金: ①②6,200円 ③9,200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おりますので、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

【※成人の方の参加も可能】

その他の教室

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: 月曜日

時間: 14:30~15:00

定員: 15名

料金: 個人利用料金で参加(一般:260円)

今年度中止

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: 17:00~18:00

料金: 個人利用料金で参加(一般:260円)

今年度中止

参加型教室