

申込期間	3月1日(金) ~ 3月17日(日)
申込時間	9:00 ~ 19:00

申込方法

- 申込は窓口のみになります。 ※電話不可
- 所定の申込用紙に必要事項をご記入いただきます。
- 定員を超えた申込があった場合は**抽選**をおこないます。(非公開)

【当選の場合】

コンビニ決済払込票(ハガキ)を申込書記載の住所へ郵送いたします。

払込票に記載された期間内に支払いがない場合は受講ができません。


1 親子にここキッドピクス

日時 火曜日 / 9:05~9:50

会場 健康体力相談室 定員 15組

対象 親子(2歳~4歳)

音楽に合わせてダンスやボール遊び等を行い、親子のコミュニケーションを深めることができる教室です。



(定期教室: 有料)

2 モーニングエアロ さわやかストレッチ

日時 火曜日 / 10:05~10:50


会場 健康体力相談室 定員 18名

対象 成人女性(女性限定教室)

音楽に合わせて楽しく大きな動きでリフレッシュ! ストレッチでスッキリした朝を迎えることができます。

(別室託児あり)

※託児: 生後6か月~1歳11か月まで



(定期教室: 有料)


3 RFCチアダンススクール博多校

日時 火曜日 / ①16:30~17:20 ②17:30~18:30

会場 武道室 定員 各20名

対象 ①スタートクラス(4歳~) ②ステップアップクラス(小学生 ※)

担当講師は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。



(定期教室: 有料)

4 T-DREAMフットサル

日時 火曜日 / ①17:10~18:20 ②18:30~19:50

会場 競技場 定員 各20名

対象 ①小学1・2・3年 ②小学4・5・6年

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。



(定期教室: 有料)

5 癒しと健康のフラダンス

日時 水曜日 / 11:15~12:15

会場 武道室 定員 30名

対象 成人

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



(定期教室: 有料)

6 風ヨガ

日時 水曜日 / 13:00~14:00

会場 武道室 定員 35名

対象 成人

立位のポーズを中心に呼吸のリズムに合わせながらアクティブに体を動かしていくクラスです。運動不足を解消したい方や体力作りをしたい方におススメのクラスです。



(定期教室: 有料)

7 ボディメイク・ルーシー

日時 水曜日 / 19:15~20:15

会場 健康体力相談室 定員 18名

対象 成人

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。



(定期教室: 有料)

8 フェンシング

日時 水曜日 / 19:00~20:30

会場 武道室 定員 15名

対象 小学生~成人

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の方も大歓迎!



(定期教室: 有料)

9 スタイルイスキックボクシング【デイ】

日時 木曜日 / 9:30~10:45

会場 武道室 定員 30名

対象 成人

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。



(定期教室: 有料)

10 大人のよくばりトレーニング

日時 木曜日 / 11:15~12:15

会場 武道室 定員 30名

対象 成人

器具を使用したトレーニングや自重トレーニングを組み合わせ生活に必要な筋力の維持向上を図ります!



(定期教室: 有料)

11 子ども体育

日時 木曜日 / ①15:00~15:50 ②16:00~16:50 ③17:00~18:30

会場 武道室 定員 ①15名 ②20名 ③25名

対象 ①3・4歳 ②5・6歳 ③小学生

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。



(定期教室: 有料)

12 朝ヨガ

日時 金曜日 / 9:30~10:30

会場 武道室 定員 30名

対象 成人

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。



(定期教室: 有料)

13 おなかスッキリ!ピラティス

日時 金曜日 / 11:30~12:30

会場 健康体力相談室 定員 18名

対象 成人

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。



(定期教室: 有料)

14 スタイルイスキックボクシング【ナイト】

日時 金曜日 / 19:15~20:30

会場 武道室 定員 30名

対象 成人

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。



(定期教室: 有料)


15 ストレッチ

日時 月曜日 / 11:00~11:30 金曜日 / 14:00~14:30

会場 トレーニング室 定員 なし

対象 成人

トレーニング室個人利用料で参加可能な教室です! ストレッチ指導の中で自宅でもできるストレッチを実施します。



一般: 260円 / 65~69歳: 130円 / 70歳以上: 無料