

2025年度

教室開講スケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:00					
10:00		9:45~10:30 親子にこにこ キッドピクス 【健康体力相談室】		9:30~10:45 スタイレイス キックボクシング 【武道室】	9:30~10:30 朝ヨガ 【武道室】
11:00		10:00~12:00 託児サービス 【会議室】			
12:00		10:45~11:35 モーニングエアロ 【健康体力相談室】	11:15~12:15 癒しと健康の フラダンス 【武道室】	11:15~12:15 大人のよくばり トレーニング 【武道室】	11:30~12:30 おなかスッキリ！ ピラティス 【健康体力相談室】
13:00					
14:00			13:15~14:15 昼ヨガ 【武道室】		
15:00				15:00~15:50 子ども体育 (3・4歳) 【武道室】	
16:00				16:00~16:50 子ども体育 (5・6歳) 【武道室】	
17:00		16:30~17:20 RFCチアダンス (スタートクラス) 【武道室】		17:00~18:30 子ども体育 (小学生) 【武道室】	
18:00		17:30~18:30 RFCチアダンス (ステップアップ クラス) 【武道室】	17:10~18:20 T-DREAMフットサル (小1・2・3年) 【競技場1/2A】		
19:00		18:30~19:50 T-DREAMフットサル (小4・5・6年) 【競技場1/2A】			
20:00		18:40~19:40 RFCチアダンス (ハイチャレンジ クラス) 【武道室】	19:00~20:30 フェンシング 【武道室】	19:15~20:15 ボディメイク ルーシー 【健康体力相談室】	19:15~20:30 スタイレイス キックボクシング 【武道室】
21:00					
22:00					

1	親子にこここキッドピクス		
日時	火曜日 / 9：45～10：30		
会場	健康体力相談室	定員	15組
対象	親子（2歳～4歳）		
料金	7,700円		
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。			

2 (託児あり)	モーニングエアロ		
日時	火曜日 / 10:45~11:35		
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）		
料金	7,700円		
音楽に合わせて楽しく大きな動きで リフレッシュ♪ 1日のスタートに最適な教室です！			

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
③18：40～19：40

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～）
③ハイチャレンジ（小学生～中学生）

料金

13,200円

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♪

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		
料金	①16,600円②18,000円		
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。			

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		
料金	9,350円		
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、体幹を鍛えることができます。			

6		昼ヨガ	
日時	水曜日 / 13:15~14:15		
会場	武道室	定員	35名
対象	成人		
料金	9,350円		
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身体を動かしていくクラスです。			

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		
料金	10,450円		
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。			

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		
料金	11,000円		
フェンシングの基礎から丁寧に 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 子どもも初心者の方も大歓迎です！			

9	スタイリー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		
料金	9,350円		
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。			

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		
料金	8,800円		
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。			

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	① 15名 ② 20名 ③ 25名
対象	①3・4歳 ②5・6歳 ③小学生		
料金	①②9,350円 ③11,550円		
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！			

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		
料金	9,350円		
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 健康を得ましょう♪			

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		
料金	9,350円		
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。			

14

スタイリー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

料金

9,900円

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。

15

ストレッチ

日時

月曜日
金曜日

/

11:00~11:30
14:00~14:30

会場

トレーニング室

定員

なし

対象

成人

トレーニング室の利用料で
参加可能な教室です。

一般:260円 / 65~69歳:130円 / 70歳以上:無料

※お子さま向けの教室は2025年4月2日時点での年齢でお申込みをお願いします。
※料金は3ヵ月で10回実施としたときの金額を表記しております。料金は開講回数に応じて変更となります。