



# 平成30年度 スポーツ教室開催予定一覧



対象	教室名	定員	参加料	期間	回数	曜日	時間	募集期間
一般	ビューティーピラティスⅠ	25人	¥5,800	4/6~6/15	10	金	13:15~14:45	3/1~3/15
一般	ビギナー☆卓球教室	20人	¥4,900	5/7~7/9	8	月	9:30~11:00	3/1~3/15
65歳以上	パラディソ体操	20人	¥4,000	5/9~6/27	8	水	9:30~10:30	3/15~3/31
年中・年長	キッズ運動チャレンジ教室①	20人	¥3,500	5/9~6/27	8	水	15:45~16:45	4/1~4/15
小学1~3年	キッズ運動チャレンジ教室②	20人	¥3,500	5/9~6/27	8	水	16:50~17:50	4/1~4/15
一般	夜のピラティスⅠ	25人	¥5,800	5/28~7/30	8	月	19:30~21:00	4/15~4/30
小学1・2年	夏休みかけっこ①	20人	¥3,200	7/24~7/30	5	月 金	9:10~10:20	6/1~6/15
小学3・4年	夏休みかけっこ②	20人	¥3,200	7/24~7/30	5	月 金	10:35~11:45	6/1~6/15
40歳以上	アフタヌーンヨガ	20人	¥3,700	8/30~10/18	8	木	15:15~16:45	7/1~7/15
未就学児	子ども体操教室①	20人	¥5,800	9/3~11/26	8	月	15:00~16:00	7/1~7/15
小学1~3年	子ども体操教室②	20人	¥5,800	9/3~11/26	8	月	16:00~17:00	7/1~7/15
親子	親子運動あそび&ストレッチ	15組	¥4,500	9/3~11/26	8	月	9:25~10:40	7/15~7/31
一般	ビューティーピラティスⅡ	25人	¥5,800	9/7~11/9	10	金	13:15~14:45	7/15~7/31
一般	福岡マラソン完走教室	20人	¥6,500	9/7~11/9	10	金	19:00~21:00	8/1~8/15
一般	夜のピラティスⅡ	25人	¥5,800	12/7~2/8	8	金	19:30~21:00	10/15~10/31
一般	腰痛コンディショニング	20人	¥3,500	1/16~2/13	5	水	15:30~16:30	11/15~11/30
小学生	ジュニアダンス	15人	¥3,400	1/11~3/1	8	金	17:15~18:15	11/15~11/30
一般	ボクシングエクササイズ	20人	¥5,900	1/30~3/20	8	水	19:15~20:45	12/15~12/27

# ☆曜日トレーニングパワーアップ!☆

各曜日でテーマに合わせた運動教室がパワーアップしました!

お好きな曜日・時間を選んでご応募ください!

☆新教室! 1回完結型の教室「昼活! 月トレエクササイズ」

毎回担当指導員がテーマに沿った1時間の教室を行います。

☆水曜日のテーマは『リラクゼーション』

ストレッチや身体をほぐす運動を中心に行います。

☆金曜日のテーマは『筋力トレーニング』

いろいろな道具を使用して簡単なトレーニングを行います。

対象	教室名	定員	参加料	期間	回数	曜日	時間	募集期間
一般	朝からスッキリ! ボディメンテナンスⅠ	20人	¥3,200	7/11~9/5	8	水	9:30~10:30	6/1~6/15
一般	朝からスッキリ! ボディメンテナンスⅡ	20人	¥3,200	11/7~12/26	8	水	9:30~10:30	9/1~9/15
一般	朝からスッキリ! ボディメンテナンスⅢ	20人	¥3,200	1/18~3/8	8	水	9:30~10:30	12/1~12/15
一般	元気に朝トレ! 東エクササイズ春①②	各20人	¥3,200	5/11~6/29	8	金	① 9:10~10:00 ② 10:05~10:55	4/1~4/15
一般	元気に朝トレ! 東エクササイズ秋①②	各20人	¥3,200	9/7~10/26	8	金	① 9:10~10:00 ② 10:05~10:55	7/15~7/31
一般	元気に朝トレ! 東エクササイズ冬①②	各20人	¥3,200	1/18~3/8	8	金	① 9:10~10:00 ② 10:05~10:55	12/1~12/15
一般	昼活!! 月トレエクササイズ	20人	¥350 (1回ごとに)	4/2~3/25 (休館日、年末年始はお休み)	32	月	13:30~14:30	

※ご不明な点は体育館までお問い合わせください。また表記内容が変更になる場合もあります。

## <各教室共通 応募方法>

往復はがきに、教室名・参加者の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を書いて東体育館に応募。  
※応募者が多い場合は抽選になります。

## <昼活!! 月トレエクササイズ 応募方法>

開催日当日30分前から先着順で受付(氏名の記入) ※受付開始時点で定員を超えた場合のみ  
抽選を行い、参加者を決定します。その後、参加料の支払いをして参加となります。

## <ご応募先・お問い合わせ先>

東体育館 〒813-0003 福岡市東区香住ヶ丘1丁目12番2号 TEL(092)672-0301