



# 令和3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	<b>NEW</b> 体験！リンパドレナージュ教室	25人	¥500/回	7/2・7/9・7/16	3	金	13:30~14:30	6/15~6/30
一般	夜のピラティスⅠ	25人	¥6,000	7/16~9/17	8	金	19:30~21:00	6/1~6/15
小学1・2年	夏休みかけっこ教室①	20人	¥4,200	7/28~8/12	6	水・木・金	9:10~10:10	6/15~6/30
小学3・4年	夏休みかけっこ教室②	20人	¥4,200	7/28~8/12	6	水・木・金	10:30~11:30	6/15~6/30
年中・年長	子ども体操教室Ⅰ①	15人	¥6,000	8/18~10/6	8	水	15:00~16:00	7/1~7/15
小学1~3年	子ども体操教室Ⅰ②	15人	¥6,000	8/18~10/6	8	水	16:00~17:00	7/1~7/15
一般	<b>NEW</b> リンパドレナージュ教室	25人	¥6,000	8/20~10/8	8	金	13:15~14:45	7/1~7/15
一般	<b>NEW</b> エアロビクス教室	20人	¥6,000	9/1~10/20	8	水	19:15~20:15	7/15~7/31
一般	ZUMBA教室	20人	¥6,000	9/2~10/28	8	木	19:15~20:15	7/15~7/31
親子	親子運動あそび&ストレッチ	15組	¥5,600	10/4~12/6	8	月	9:25~10:40	8/15~8/31
40歳以上	<b>NEW</b> ヨガ教室	20人	¥6,000	10/22~12/10	8	金	13:15~14:45	9/1~9/15
一般	夜のピラティスⅡ	25人	¥6,000	11/19~1/14	8	金	19:30~21:00	10/1~10/15
一般	ビューティーピラティス	25人	¥6,000	1/7~3/18	10	金	13:15~14:45	11/15~11/30
65歳以上	パラディソ体操	15人	¥4,800	1/11~3/1	8	火	9:30~10:30	12/1~12/15
年中・年長	子ども体操教室Ⅱ①	15人	¥6,000	1/12~3/9	8	水	15:00~16:00	12/1~12/15
小学1~3年	子ども体操教室Ⅱ②	15人	¥6,000	1/12~3/9	8	水	16:00~17:00	12/1~12/15
小学生	子どもダンス教室	15人	¥5,600	1/21~3/18	8	金	17:15~18:15	12/15~12/27
一般	ボクシングエクササイズ	20人	¥6,000	1/26~3/23	8	水	19:15~20:45	12/15~12/27

# ☆ 曜日トレーニング ☆

☆ 1回完結型の教室「**シューイチ健康エクササイズ**」

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。

☆ 水曜日は「**筋力トレーニング**」「**スッキリ**」をテーマに

8回を通じて変化を感じてもらう教室を行います。



対象	教室名	定員	参加料	期間	回数	曜日	時間	募集期間
一般	元気に朝トレ! スッキリ&エクササイズI	20人	¥3,200	4/7~6/2	8	水	9:30~10:30	3/1~3/15
一般	元気に朝トレ! スッキリ&エクササイズII	20人	¥3,200	10/20~12/15	8	水	9:30~10:30	9/15~9/30
一般	シューイチ健康エクササイズ①②	各12人	¥350	4/5~3/28 (休館日・祝日はお休み)	35	月	①13:00~14:00 ②14:00~15:00	

※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。

## <シューイチ健康エクササイズ①② 応募方法>

**前日(日曜)事前電話予約 9:00~19:00 ※先着順**

**当日、参加料の支払いをして参加となります。**

## <体験教室 応募方法>

**募集期間より電話先着申し込み。3回開催の内、1回を選択して応募。2回目以降の参加は空きがあれば、教室参加後に申し込みが可能。**

## <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**