



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

☆ 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	10/19~12/14	8	水	9:30~10:30	8/15~8/31
一般	シューイチ健康エクササイズ①②	各12人	¥500	5/9~3/27 (休館日・祝日はお休み)	32	月	13:15~14:45	

※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。

<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