



令和5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
年中・年長 小学1～3年	子ども体操教室Ⅰ①	15人	¥6,000	4/12～6/7	8	水	15:30～16:30	3/1～3/15
	子ども体操教室Ⅰ②	15人	¥6,000	4/12～6/7	8	水	16:45～17:45	3/1～3/15
一般	ビューティーピラティスⅠ	30人	¥7,000	4/14～6/23	10	金	11:10～12:40	3/15～3/31
一般	夜のピラティスⅠ	30人	¥6,000	4/19～6/14	8	水	19:30～21:00	3/15～3/31
40歳以上	ヨガ教室	25人	¥6,000	7/4～9/12	8	火	11:15～12:45	5/1～5/15
65歳以上	パラディソ体操Ⅰ	15人	¥5,600	7/4～9/5	8	火	9:30～10:30	5/1～5/15
一般	燃えトレ！！	30人	¥6,000	7/5～8/23	8	水	20:00～21:00	5/15～5/31
小学1～2年 小学3～4年	夏休みかけっこ教室①	20人	¥4,500	7/26・8/1・4・9・16・22	6	火・水・金	9:10～10:10	6/1～6/15
	夏休みかけっこ教室②	20人	¥4,500	7/26・8/1・4・9・16・22	6	火・水・金	10:30～11:30	6/1～6/15
一般	夜のピラティスⅡ	30人	¥6,000	9/8～10/27	8	金	19:30～21:00	7/15～7/31
一般	リンパドレナーージュ教室	30人	¥6,000	9/15～11/10	8	金	13:15～14:45	8/1～8/15
親子	親子運動あそび&ストレッチ	15組	¥5,600	10/2～12/11	8	月	9:25～10:40	8/15～8/31
一般	エアロビクス教室	30人	¥6,000	11/1～12/20	8	水	20:00～21:00	9/15～9/30
65歳以上	パラディソ体操Ⅱ	15人	¥5,600	1/9～2/27	8	火	9:30～10:30	11/1～11/15
一般	ビューティーピラティスⅡ	30人	¥7,000	1/12～3/22	10	金	11:10～12:40	11/15～11/30
年中・年長 小学1～3年	子ども体操教室Ⅱ①	15人	¥6,000	1/17～3/6	8	水	15:30～16:30	11/15～11/30
	子ども体操教室Ⅱ②	15人	¥6,000	1/17～3/6	8	水	16:45～17:45	11/15～11/30
小学生	子どもダンス教室	15人	¥5,600	1/19～3/15	8	金	17:15～18:15	12/1～12/15
一般	ボクシングエクササイズ	30人	¥6,000	1/24～3/13	8	水	19:15～20:45	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	20人	¥3,600	9/20~11/8	8	水	9:30~10:30	8/1~8/15
一般	シューイチ健康エクササイズ	各15人	¥500	4/3~3/25 (休館日・祝日はお休み)	35	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 応募方法>

当日、教室開始15分前に1階ロビーにて受付

※定員に達した場合、抽選となります。

<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