



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	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Ⅲ	20人	¥3,200	1/16~3/6	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

※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があります。ご了承下さい。

<各教室共通 ご応募方法>

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