



# 令和元年度 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	講師	時間	募集期間
一般	ビューティーピラティスⅠ	25人	¥5,800	4/12~6/21	10	金	金子先生	13:15~14:45	3/1~3/15
一般	ビギナー卓球教室	20人	¥4,900	5/13~7/22	8	月	松本先生 副指導者	9:20~10:50	3/1~3/15
年中・年長 小学1~3年	キッズ運動チャレンジ教室Ⅰ①	20人	¥3,500	5/15~7/10	8	水	東体育館 スポーツ 指導員	15:45~16:45	3/15~3/31
小学1~3年	キッズ運動チャレンジ教室Ⅰ②	20人	¥3,500	5/15~7/10	8	水	東体育館 スポーツ 指導員	16:50~17:50	3/15~3/31
一般	<b>NEW</b> ZUMBA	20人	¥5,800	5/27~7/29	8	月	柴田先生	19:15~20:45	4/15~4/30
一般	夜のピラティス	25人	¥5,800	7/26~9/13	8	金	平山先生	19:30~21:00	5/15~5/31
小学1・2年	夏休み短期集中!かけっこ教室①	20人	¥3,200	7/25~8/7	6	水 金	小島先生 藤井先生	9:10~10:10	6/15~6/30
小学3・4年	夏休み短期集中!かけっこ教室②	20人	¥3,200	7/25~8/7	6	水 金	小島先生 藤井先生	10:30~11:30	6/15~6/30
親子	親子運動あそび&ストレッチ	15組	¥4,500	9/2~12/2	8	月	有馬先生	9:25~10:40	7/1~7/15
年中・年長 小学1~3年	キッズ運動チャレンジ教室Ⅱ①	20人	¥3,500	9/11~11/6	8	水	東体育館 スポーツ 指導員	15:45~16:45	7/15~7/31
小学1~3年	キッズ運動チャレンジ教室Ⅱ②	20人	¥3,500	9/11~11/6	8	水	東体育館 スポーツ 指導員	16:50~17:50	7/15~7/31
一般	ビューティーピラティスⅡ	25人	¥5,800	9/13~11/15	10	金	金子先生	13:15~14:45	7/15~7/31
一般	福岡マラソン完走教室	20人	¥6,500	9/20~11/8	8	金	小島先生	19:00~21:00	8/1~8/15
40歳以上	<b>NEW</b> エアロビクス&ヨガ教室	20人	¥3,700	10/29~12/17	8	火	坂部先生	13:15~14:45	9/1~9/15
一般	腰痛コンディショニング	20人	¥5,800	11/22~1/17	8	金	平山先生	19:30~21:00	11/1~11/15
一般	ビューティーピラティスⅢ	25人	¥5,800	1/10~3/13	10	金	金子先生	13:15~14:45	11/15~11/30
小学生	ジュニアダンス	15人	¥3,400	1/17~3/6	8	金	岩下先生	17:15~18:15	11/15~11/30
65歳以上	パラディソ体操	20人	¥4,000	1/15~3/4	8	水	小金丸先生	9:30~10:30	12/1~12/15
一般	ボクシングエクササイズ	20人	¥5,900	1/29~3/18	8	水	宇都宮先生	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!

☆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。

今年度は2部制なり、月1回木曜日に健康エクササイズ開催!

☆水曜日のボディメンテナンステーマは『**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。

☆金曜日の東エクササイズテーマは『**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	講師	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	30人	¥3,200	7/3~8/28	8	水	東体育館 スポーツ 指導員	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	30人	¥3,200	11/6~12/25	8	水	東体育館 スポーツ 指導員	9:30~10:30	9/15~9/30
一般	元気に朝トレ! 東エクササイズ春	30人	¥3,200	5/10~6/28	8	金	東体育館 スポーツ 指導員	9:30~10:30	4/1~4/15
一般	元気に朝トレ! 東エクササイズ秋	30人	¥3,200	9/6~10/25	8	金	東体育館 スポーツ 指導員	9:30~10:30	7/1~7/15
一般	<b>NEW</b> シューイチ健康エクササイズ①②	各20人	¥350 (1回ごとに)	4/1~3/30 (休館日、年末年始はお休み)	32	月	東体育館 スポーツ 指導員	①13:00~14:00 ②14:00~15:00	
一般	<b>NEW</b> 木曜健康エクササイズ	20人	¥350 (1回ごとに)	5/23・6/20・7/11 8/29・9/12・10/17 11/14・12/19・1/23 2/20・3/12	11	木	東体育館 スポーツ 指導員	9:30~10:30	

※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。

## <シューイチ健康エクササイズ①②・木曜健康エクササイズ 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