福岡スポレクマネジメントグループ　東体育館

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	腰痛コンディショニング	20人	¥5,800	11/22～1/24	8	金	平山先生	19:30～21:00	10/15～10/31
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、月一の木曜日に健康エクササイズ開催！

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	NEW シューイチ健康エクササイズ	20人	￥350（1回ごとに）	10/7～3/30（休館日、年末年始はお休み）	15	月	東体育館スポーツ指導員	①13:00～14:00 ②14:00～15:00	
一般	NEW 木曜健康エクササイズ	20人	￥350（1回ごとに）	10/17・11/14・12/19 1/23・2/20・3/12	6	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。

＜シューイチ健康エクササイズ・木曜健康エクササイズ　応募方法＞

開催日当日15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