

福岡スポレク マネジメントグループ 東体育館

令和7年度 スポーツ教室開催予定一覧

※変更になる場合がございます。詳しくは東体育館にお問い合わせください

| 対象 | 教室名 | 定員 | 参加料 | 期間 | 回数 | 曜日 | 時間 | 募集期間 |
|---------------------|---------------------------|-----|--------|------------------------|----|--------|-------------|-------------|
| 小学 1~2年 | 夏休みかけっこ教室① | 20人 | ¥4,800 | 7/29.30 8/5.6.19.20 | 6 | 火 水 | 9:10~10:10 | 5/15~5/31 |
| 小学 3~4年 | 夏休みかけっこ教室② | 20人 | ¥4,800 | 7/29.30 8/5.6.19.20 | 6 | 火 水 | 10:30~11:30 | 5/15~5/31 |
| 親子 (6ヶ月 ~3歳児) | 親子運動あそび&ストレッチ | 10組 | ¥6,000 | 8/4~10/27 | 8 | 月 | 9:30~10:30 | 6/1~6/15 |
| 一般 | 燃えトレ!! | 25人 | ¥6,400 | 8/6~10/1 | 8 | 水 | 20:00~21:00 | 6/1~6/15 |
| 一般 | ビューティーピラティス | 30人 | ¥7,500 | 8/8~10/17 | 10 | 金 | 11:10~12:40 | 7/1~7/15 |
| 一般 | 股関節機能改善エクササイズ ~sintex® | 15人 | ¥4,000 | 9/7~10/12 | 5 | 日 | 9:30~10:30 | 7/15~7/31 |
| 40歳 以上 | ヨガ教室 | 25人 | ¥6,400 | 10/23~12/11 | 8 | 木 | 11:15~12:45 | 9/1~9/15 |
| 一般 | リンパドレナージュ教室 | 30人 | ¥6,000 | 10/31~12/19 | 8 | 金 | 11:10~12:40 | 9/15~9/30 |
| 一般 | 夜のピラティス | 30人 | ¥6,400 | 1/6~2/24 | 8 | 火 | 19:30~21:00 | 11/15~11/30 |
| 一般 | ボクシングエクササイズ | 25人 | ¥6,400 | 1/7~3/4 | 8 | 水 | 19:15~20:45 | 11/15~11/30 |
| 小学生 | パルクール教室 | 20人 | ¥5,400 | 1/10~2/14 | 6 | 土 | 17:15~18:45 | 12/1~12/15 |
| 65歳 以上 | パラディソ体操 | 15人 | ¥6,000 | 1/20~3/10 | 8 | 火 | 9:45~10:45 | 12/1~12/15 |

《応募方法》

往復はがきに教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号を記入して東体育館に応募ください。

《応募先・お問い合わせ先》

福岡市立東体育館 〒813-0003

福岡市東区香住ヶ丘1丁目12番2号 TEL: (092)-672-0301

福岡スポレク マネジメントグループ 東体育館

1回完結型 教室一覧

| 対象 | 教室名 | 定員 | 参加料 | 期間 | 回数 | 曜日 | 時間 |
|----|-----------------|-----|-------|----------|----|----|----------------------------|
| 一般 | シューイチ健康エクササイズ①② | 15人 | ¥500 | 7/4~3/27 | 36 | 金 | ①9:00~9:55 ②10:00~10:55 |
| 一般 | ストレ30 | 15人 | 施設使用料 | 7/2~3/25 | 36 | 水 | 14:30~15:00 |

《応募方法》

当日、教室15分前に1階ロビーにて受付を開始します。

※定員に達した場合抽選となります。

《お知らせ》

●シューイチ健康エクササイズについて

従来は毎週月曜日の(13:15~14:45)で実施しておりましたが
令和7年度より**毎週金曜日**(①9:00~9:55②10:00~10:55)
の2部構成で実施いたします。

★ポイントカードの特典あり★

1回参加するごとに1ポイント付与し10ポイント貯めると
次回1回分が無料となります!!

| | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | シューイチ健康 エクササイズ 1回無料 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | シューイチ健康 エクササイズ 1回無料 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | シューイチ健康 エクササイズ 1回無料 |

※ご利用1回毎に1個スタンプを捺印し、10個になりますとシューイチ健康エクササイズを1回無料でご参加いただけます。

●ストレ30について

従来は毎週木曜日の(14:30~15:00)で実施しておりましたが
令和7年度より**毎週水曜日**(14:30~15:00)で実施いたします。



☆各SNSでも教室案内配信中☆
お友達登録・フォローお願いします!!

