

令和8年度 東体育館スポーツ教室一覧

令和8年3月の情報です

おとな教室

教室名	対象	定員	実施期間	曜日	回数	時間※	参加料	募集期間	内容
ビューティーピラティスⅠ	18歳以上	30人	4/10～5/29	金	8回	11:10～12:40	6,400円	3/1～3/15	骨格や呼吸法を意識しながら体幹を鍛えます。
夜のピラティスⅠ	18歳以上	30人	4/14～6/9	火	8回	19:30～21:00	6,800円	3/1～3/15	骨格や呼吸法を意識しながら体幹を鍛えます。お仕事帰りでも参加しやすい時間帯です。
ヨガ教室	40歳以上	25人	6/4～7/23	木	8回	11:15～12:45	6,400円	5/1～5/15	ヨガの基本動作を学べる教室です。ヨガで心も身体もリフレッシュしましょう。
股関節機能改善 エクササイズ～sintex®	18歳以上	30人	6/7～7/26	日	8回	9:30～10:30	6,400円	5/1～5/15	股関節の改善・緩和・体幹力を高め、疲れにくい効率的な動き方を身に付ける教室です。
背骨調律エクササイズ ～sintex®	18歳以上	30人	9/2～10/28 ※除外日あり	水	8回	19:30～20:30	6,400円	8/1～8/15	背骨の動きを良くし、背骨本来のしなやかさを取り戻します。運動能力の向上やケガをしない身体作りを目指します。
リンパドレナージュ教室	18歳以上	30人	9/4～10/23	金	8回	11:10～12:40	6,400円	8/1～8/15	ゆっくり体を動かしながら各リンパを刺激することで血液の流れを良くし、代謝を向上させます。
福岡マラソン チャレンジ教室	18歳以上	20人	9/4～10/23	金	8回	19:30～21:00	8,000円	8/1～8/15	福岡マラソン参加者に向けて、走り方や必要な筋力トレーニングを行います。
夜のピラティスⅡ	18歳以上	30人	10/6～12/1 ※除外日あり	火	8回	19:30～21:00	6,800円	9/1～9/15	骨格や呼吸法を意識しながら体幹を鍛えます。
かんたんエアロビクス	18歳以上	25人	10/29～12/17	木	8回	9:30～10:45	6,400円	9/15～9/30	初心者向けにエアロビクスを行います。楽しく脂肪燃焼しましょう。
65歳からのからだほぐし ～パラディソ体操～	65歳以上	15人	1/12～3/9 ※除外日あり	火	8回	9:45～10:45	6,000円	12/1～12/15	高齢者向けに簡単なストレッチやエクササイズ、リズム体操などを行います。
ボクシングエクササイズ	18歳以上	25人	1/13～3/10 ※除外日あり	水	8回	19:15～20:45	6,800円	12/1～12/15	ボクシングの動きをしながらエクササイズを行います。仕事帰りにも参加しやすい時間帯です。
ビューティーピラティスⅡ	18歳以上	30人	1/22～3/12	金	8回	11:10～12:40	6,400円	12/5～12/20	骨格や呼吸法を意識しながら体幹を鍛えます。

こども・親子教室

教室名	対象	定員	実施期間	曜日	回数	時間※	参加料	募集期間	内容
キッズ体操教室①	年中・年長 (4～6歳)	15人	4/9～5/28	木	8回	15:30～16:30	5,600円	3/1～3/15	遊びも取り入れながら、マット運動や跳び箱、鉄棒なども行いコーディネーション能力を向上させます。
キッズ体操教室②	小学1～3年生	15人	4/9～5/28	木	8回	16:45～17:45	5,600円	3/1～3/15	
夏休みかけっこ教室①	小学1～2年生	20人	7/29(水)、7/31(金)、 8/4(火)、8/5(水)		4回	9:10～10:10	3,200円	6/15～6/30	走りが速くなるだけでなく、身体を上手に動かす方法を習得できます。
夏休みかけっこ教室②	小学3～4年生	20人	7/29(水)、7/31(金)、 8/4(火)、8/5(水)		4回	10:30～11:30	3,200円	6/15～6/30	
親子運動あそび& ストレッチⅠ	6か月～3歳児 とその保護者	10組	8/5～8/26	水	4回	9:30～10:30	3,400円	7/1～7/15	親子のスキンシップやお母さんの育児のリフレッシュが目的の教室です。楽しく親子で遊びましょう。
親子運動あそび& ストレッチⅡ	6か月～3歳児 とその保護者	10組	1/28～2/25	木	4回	9:30～10:30	3,400円	12/15～1/10	親子のスキンシップやお母さんの育児のリフレッシュが目的の教室です。楽しく親子で遊びましょう。

⑨上記スケジュールは変更になることがあります。詳しくは、東体育館までお問い合わせください。

【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。

※体育館で直接申し込む際は、官製はがきを持参の上、来館ください。

※「**福岡マラソン完走チャレンジ教室**」はネットからの申込になりますので、東体育館HPの教室募集から申込ください。

【応募先・お問い合わせ先】

福岡市立東体育館 住所：〒813-0003 福岡市東区香住ヶ丘1丁目12番2号 TEL：092-672-0301

イベント関係

教室名	対象	定員	実施期間	曜日	時間※	参加料	募集期間	内容
こどもの日 あそびフェスタ	幼児～小学生含 む親子	未定	5/5	月	1回	未定（詳細等は、館内掲示やホームページ、SNSに掲載いたします。）		
ストレッチマシン体験会 InBody測定会	18歳以上	各15名	6/30（火）、10/12（月）	2回	11:15 ～ 12:45	施設使用料	※お電話での申込 詳細はHPやSNS で告知します	トレーニング室にあるストレッチマシンの体 験やInbodyで体成分分析の測定会をしま す。
スポーツの日 ニュースポーツ体験	未定	未定	10/12	月	1回	未定（詳細等は、館内掲示やホームページ、SNSに掲載いたします。）		

1回完結型教室

教室名	対象	定員	実施期間	曜日	時間※	参加料	募集期間	内容
シューイチ健康 エクササイズ①② (令和8年度 4月～3月)	18歳以上	各回 15人	毎週実施 ※休館日・祝日・ お盆・年末年始は除く	金	①11:00～11:55 ②12:00～12:55	各回 500円	参加当日にロビーで 受付してください	各テーマに沿った内容のレッスンを行いま す。テーマなどの詳細は館内掲示やHPで掲 載します。
モーニングストレッチ (令和8年度 4月～3月)	18歳以上	10人	毎週実施 ※休館日・年末年始 は除く	月	10:30 ～ 11:00	施設使用料	参加当日にロビーで 受付してください	トレーニング室のストレッチマットでスト レッチや簡単なエクササイズを行います。
昼ストレッチ (令和8年度 4月～3月)	18歳以上	10人	毎週実施 ※休館日・年末年始 は除く	水	14:30 ～ 15:00	施設使用料	参加当日にロビーで 受付してください	トレーニング室のストレッチマットでスト レッチや簡単なエクササイズを行います。

【応募方法】 ※1回完結型教室

当日、教室開始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①②（※時間変更）

令和8年度より、毎週金曜日の **①11:00～** **②12:00～**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。

◆モーニングストレッチ

令和8年度から新しく開催する教室です。

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回無料でご利用いただけます。

スタンプカード

◆昼ストレッチ（※教室名変更 旧「ストトレ30」）

教室名が変更となりました。実施時間は変更ありません。

※その他、各教室の詳細は、上記「教室一覧」でご確認ください。

各SNSでも教室案内配信中

