

# 令和5年度 ももち体育館 短期スポーツ教室(ショート) 年間予定表&参加者募集のご案内



募集期間 (お申込み 期間)	教室名	内容	対象	定員	参加料 (円)	開催期間	回数	曜日	時間	会場
2/1	1 リフレッシュヨガ1期	初心者向けの教室で1週間の疲れをいやす呼吸を整え、様々なポーズを体験しよう！			300	4/2~6/4	9	日	10:00~11:30	剣道場
	2 はじめての気功1期	初めての気功入門クラスです。身体に無理なく、ゆっく基礎から学べます。			000	4/6~6/15	10	木	10:30~11:45	柔道場
2/22	3 ナイトピラティス1期	からだの内側からリセット！筋肉の緊張やバランスを整え、姿勢を正して柔軟なからだを手に入れよう。柔軟性のアップ、腰痛改善にも効果があります。			000	4/6~6/15	10	木	19:30~21:00	柔道場
5/15	4 リフレッシュヨガ2期	初心者向けの教室です。日曜日の午前中♪1週間の疲れをいやす時間を作りませんか？呼吸を整え、様々なポーズをとり、心も体もリフレッシュしよう！	18歳以上	30	7,000	7/2~9/24	10	日	10:00~11:30	剣道場
	5 体力アップ！リズム運動&ヨガ1期	運動が苦手な方でも大丈夫！リズムに合わせてカンタンな有酸素運動をした後、ヨガでゆっくとストレッチをします。運動習慣をつけていきましょう！	18歳以上	30	7,000	7/6~9/7	10	木	10:00~11:30	柔道場
5/31	6 ナイトピラティス2期	からだの内側からリセット！筋肉の緊張やバランスを調整し、姿勢を正して柔軟なからだを手に入れよう。柔軟性のアップ、腰痛改善にも効果があります。	18歳以上	30	7,000	7/6~9/7	10	木	19:30~21:00	柔道場
8/15	7 リフレッシュヨガ3期	初心者向けの教室です。日曜日の午前中♪1週間の疲れをいやす時間を作りませんか？呼吸を整え、様々なポーズをとり、心も体もリフレッシュしよう！	18歳以上	30	7,000	10/8~12/10	10	日	10:00~11:30	剣道場
	8 はじめての気功2期	初めての気功入門クラスです。身体に無理なく、ゆっく時間を使って、気功の基礎から学べます。初心者の方も大歓迎です。	18歳以上	30	7,000	10/5~12/14	10	木	10:30~11:45	柔道場
8/31	9 ナイトピラティス3期	からだの内側からリセット！筋肉の緊張やバランスを調整し、姿勢を正して柔軟なからだを手に入れよう。柔軟性のアップ、腰痛改善にも効果があります。	18歳以上	30	7,000	10/5~12/14	10	木	19:30~21:00	柔道場
11/15	10 リフレッシュヨガ4期	初心者向けの教室です。日曜日の午前中♪1週間の疲れをいやす時間を作りませんか？呼吸を整え、様々なポーズをとり、心も体もリフレッシュしよう！	18歳以上	30	7,000	1/7~3/17	10	日	10:00~11:30	剣道場
	11 体力アップ！リズム運動&ヨガ2期	運動が苦手な方でも大丈夫！リズムに合わせてカンタンな有酸素運動をした後、ヨガでゆっくとストレッチをします。運動習慣をつけていきましょう！	18歳以上	30	7,000	1/11~3/14	10	木	10:00~11:30	柔道場
11/30	12 ナイトピラティス4期	からだの内側からリセット！筋肉の緊張やバランスを調整し、姿勢を正して柔軟なからだを手に入れよう。柔軟性のアップ、腰痛改善にも効果があります。	18歳以上	30	7,000	1/11~3/14	10	木	19:30~21:00	柔道場

※全ての教室の最少催行人数は20名となっております。最少催行人数に満たない場合は中止させていただきます。  
また、新型コロナウイルス感染状況や社会情勢等により、日程の変更や中止となる場合がございますのであらかじめご了承ください。

## ワンコインレッスン(1回500円) 1回完結型の教室

※事前に事務所に登録が必要です。	13	よかトレ健康教室	福岡市で推奨されている、介護予防に効果的な体操「よかトレ」を中心に様々な筋力トレーニングを行います。他、ストレッチポールなどの道具も使用します。「よかトレ」で生活習慣病予防・ロコモ予防・認知症予防を行います。	18歳以上	30	1回500円	4/3~3/25 ※祝日・お盆・休館日を除く	35	月	13:30~14:45	柔道場
------------------	----	----------	--	-------	----	--------	---------------------------	----	---	-------------	-----

お申込み方法は裏面をご覧ください！  
★ご応募お待ちしております★



福岡市ももち体育館  
〒814-0006  
福岡市早良区百道2丁目3-15  
TEL (092) 851-4550  
FAX (092) 851-5551

# 募集申込み方法

【申込み期間】 教室ごとに申込み期間が異なります。一覧表にてご確認ください。

【申込み方法】

下記①~③いずれかの方法で期間内にお申込みください。

## ①ホームページからの場合



【公式】福岡市ももち体育館

【公式】福岡市ももち体育館  
(URL) <https://momochi-taikukan.com> にアクセスする

「スポーツ教室のお申込みはコチラ」をクリックする

必要事項を入力し抽選申込みを完了する  
(ご登録いただいたメールアドレス宛に自動返信メールが送信されます)  
※@momochi-taikukan.comからのメールを受信許可してください  
本返信メールが「迷惑メール」等のフォルダに振り分けられる場合がありますのでご注意ください

## ②往復はがきの場合(必着)

(記入事項)

①希望の教室・②氏名(ふりがな)・③郵便番号・④住所・⑤年齢・⑥電話番号

<p>郵便番号はがき</p> <p>814-0006</p> <p>福岡市ももち体育館</p> <p>福岡市早良区百道2丁目3-15</p> <p>往信面</p>	<p>〈空欄〉</p>	<p>郵便番号はがき</p> <p>〒</p> <p>福岡市ももち体育館</p> <p>福岡市早良区百道2丁目3-15</p> <p>返信面</p>	<p>①希望の教室</p> <p>②氏名(ふりがな)</p> <p>③郵便番号</p> <p>④住所</p> <p>⑤年齢</p> <p>⑥電話番号</p>
---	-------------	--	--

## ③来館の場合

館内設置の申込用紙に必要事項を記入し、返信用はがきを管理事務所へお持ちください。

※返信用はがきには、申込者のお名前、ご住所をご記入ください。

当落通知を以下のとおりお送りします。

①メール ②、③返信用はがき

当選された方は当館にご来館の上、受講申込みと参加料のお支払いをお願いします。

【注意事項】

- ・②でお申込みの方は、はがき1通につき1教室でお願いします。複数教室で申込みされた場合は無効とさせていただきます。
- ・返信用はがきには、申込み者のお名前・ご住所をご記入ください。
- ・メールでのお問い合わせにはご対応しかねます。ご不明な点等ございましたらお電話にてお問い合わせください。
- ・応募多数の場合は抽選となります。
- ・視覚障がいのある方ははじめ、上記方法での申込が困難な方はお問い合わせください。

【申込み・お問い合わせ】

福岡市ももち体育館

〒814-0006 福岡市早良区百道2-3-15 TEL (092) 851-4550  
〈開館時間〉9時~22時 休館日: 第3月曜日(祝日の場合翌日)