

**火曜** 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

**① バドミントン(火・初・中級)**

日程 10/1~3/4(全20回)  
時間 9:45~11:45  
参加料 15,500円  
定員 50名  
講師 田中 恵子、本石 幸一  
(公益財団法人日本体育協会公認スポーツ指導員)

**内容**  
ケガをしないようストレッチを念入りして、練習を始めます。初心者の方は、ラケットの持ち方から素振り、フットワークなど段階に応じて行います。経験者の方は、身体の使い方のコツや、体幹トレーニング、筋トレ、ダブルスのローテーションなどレベルアップを目指します。

**火曜** 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

**② スッキリ体操**

日程 10/1~3/11(全20回)  
時間 10:00~11:30  
参加料 14,000円  
定員 40名  
講師 山本 浩一  
(タレント)

**内容**  
初心者の方にも安心な、ゆっくりとした運動で楽しく脂肪を燃焼させ、基礎代謝も上げていきます。後半は、チューブを使ったストレッチ、道具を使った体幹の引き締めや姿勢の改善を行います。

**火曜** 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

**③ 元気体操**

日程 10/1~3/11(全20回)  
時間 10:00~11:30  
参加料 14,000円  
定員 40名  
講師 山本 浩一  
(タレント)

**内容**  
燃れた部分は新しく取り替わりますが、人の体はそうはいきません。「元気体操教室」では、弱っている部位を自分の力で改善し、自然にあわせて楽しく体を動かしています。体操を続けることで、「正しい姿勢」を維持できるようになり、腰痛、肩こり、肥満、冷え、むくみ等の改善、さらに、大背筋、ムストリング等の下肢の筋力を鍛えることで、転倒防止や基礎代謝アップによるダイエット効果も期待できます。  
※女性対象の教室です。

**火曜** 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

**④ 心と体のバランスヨガ**

日程 10/1~3/25(全20回)  
時間 19:00~20:15  
参加料 14,000円  
定員 40名  
講師 山本 浩一  
(インストラクター)

**内容**  
呼吸を整え、心を整えながら、ゆっくりと安定した呼吸で心と体をリラックスさせ、意識を高め、自分の内側に心に向け、心を解放させ、自分の体に聞きながら素直になり、自然に心と呼吸とのバランスをとり、免疫機能などを向上させていくプログラムです。

**水曜** 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

**⑤ シニア健康体操(水)**

日程 10/2~3/12(全20回)  
時間 13:00~14:30  
参加料 14,000円  
定員 40名  
講師 大崎 真由美  
(高齢者体力づくり支援士)

**内容**  
ストレッチ、リズム運動などを通してシニアのための健康な体づくりを行います。  
※65歳以上対象の教室です。

**水曜** 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

**⑥ 水曜卓球(初・中・上級)**

日程 10/2~3/26(全20回)  
時間 19:00~20:45  
参加料 15,000円  
定員 40名  
講師 谷口 寿人 他  
(福岡卓球協会)

**内容**  
初心者には基礎技術、中級者以上には基本と実践技術の指導をいたします。  
※高校生以上対象の教室です。

**木曜** 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

**⑦ 太極拳(初・中級)**

日程 10/3~3/13(全20回)  
時間 9:30~11:00  
参加料 14,000円  
定員 40名  
講師 伊藤 美貴子  
(福岡県太極拳定通公認A級指導員)

**内容**  
ゆったりと流れるように呼吸しながら体を動かす、健康な体づくりを指導いたします。  
老若男女を問いません。

**木曜** 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

**⑧ 太極拳(経験者)**

日程 10/3~3/13(全20回)  
時間 11:10~12:40  
参加料 14,000円  
定員 40名  
講師 伊藤 美貴子  
(日本武術太極拳定通公認A級指導員)

**内容**  
24式ができ、更に一歩進みたい人が対象のクラスです。  
※講師への確認が必要です。

**木曜** 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

**⑨ ストレッチ&いきいき体操**

日程 10/3~3/13(全20回)  
時間 13:00~14:30  
参加料 14,000円  
定員 40名  
講師 吉武 和代  
(福岡県体育インストラクター)

**内容**  
誰でもできるストレッチや脂肪燃焼効果のあるリズム体操などを中心に行います。そして、運動不足を解消し、いつまでも健康で過ごせる体づくりを目指します。運動経験のない方でも気軽に参加できるやさしい内容で、リフレッシュできる教室です。  
※女性対象の教室です。

**金曜** 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

**⑩ エアロビクス体操**

日程 10/4~3/14(全20回)  
時間 10:00~11:40  
参加料 14,000円  
定員 40名  
講師 山本 浩一  
(ヘルス・ケアトレーナー)

**内容**  
ストレッチ、エアロビクスなどを通して、少シシニア向けの健康な体づくりを行います。  
※50歳以上女性対象の教室です。

**金曜** 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

**⑪ リフレッシュ気功**

日程 10/4~3/7(全20回)  
時間 10:00~11:30  
参加料 14,000円  
定員 40名  
講師 坂田 益  
(氣功インストラクター)

**内容**  
元気を取り込み、ストレスの気を発散。初めての方も経験者と一緒にリフレッシュできるクラスです。

**金曜** 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

**⑫ 卓球(朝)**

日程 10/4~3/21(全20回)  
時間 10:00~12:00  
参加料 15,000円  
定員 40名  
講師 平松 秀敏 他  
(日本卓球協会福岡支部)

**内容**  
初心者には基本をひとつひとつ指導し、卓球の楽しさを感じていただけます。応用技術やルール、現在卓球の練習方法を指導し、レベルアップを図ります。

**金曜** 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

**⑬ チャレンジ卓球**

日程 10/4~3/14(全20回)  
時間 12:30~14:30  
参加料 15,000円  
定員 40名  
講師 大西 八重子 他  
(日本体育協会公認コーチ1)

**内容**  
男女を問わず、愛好者が増えています。卓球の楽しさを味わってみませんか。経験の有無にかかわらず、各々に合わせて指導をいたします。基本技術を大事にし、また新しい技術にも挑戦いたします。地域の大会にも挑戦できるよう指導いたします。

**金曜** 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

**⑭ バドミントン(金・初級者)**

日程 10/11~3/21(全20回)  
時間 19:00~21:00  
参加料 15,500円  
定員 50名  
講師 山本 浩一  
(グローバルバドミントンコーチ)

**内容**  
バドミントンというスポーツの楽しさ、面白さを伝え、スキルアップはもちろんバドミントンを通して心身を強くするスキル、人として成長する機会を～元中国代表選手として経験を持ち、現在ナショナルジュニアチームコーチとして世界で活躍中(日本語、英語、中国語3つの言葉を操るリン先生のレッスンでは普段から体験することのできないグローバルレッスンスタイルが楽しめます。)  
※高校生以上対象の教室です。

**土曜** 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

**⑮ シニア健康体操(土)**

日程 10/5~3/15(全20回)  
時間 10:00~11:30  
参加料 14,000円  
定員 40名  
講師 山本 浩一  
(高齢者体力づくり支援士)

**内容**  
ストレッチ、リズム運動などを通してシニアのための健康な体づくりを行います。  
※65歳以上対象の教室です。

**土曜** 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

**⑯ バドミントン(土・経験者)**

日程 10/12~4/5(全20回)  
時間 19:30~21:30  
参加料 15,500円  
定員 50名  
講師 ハンデル リン 他  
(グローバルバドミントンコーチ)

**内容**  
バドミントンというスポーツの楽しさ、面白さを伝え、スキルアップはもちろんバドミントンを通して心身を強くするスキル、人として成長する機会を～元中国代表選手として経験を持ち、現在ナショナルジュニアチームコーチとして世界で活躍中(日本語、英語、中国語3つの言葉を操るリン先生のレッスンでは普段から体験することのできないグローバルレッスンスタイルが楽しめます。)  
※高校生以上対象の教室です。

**【注意事項】**  
・日程の変更や中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。  
・バドミントン教室を除く全ての教室の最少催行人数は、20名となっております。※バドミントン教室の最少催行人数は、30名となります。  
・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のであらかじめご了承ください。  
※辞退がないように参加される教室のみお申込みください。

**【二次募集】**  
定員に達していない教室の受付中です！  
まだ空き枠はありますので是非お申し込みください。

《申込み方法》  
お電話またはご来館の上、お申込みください。