

① バドミントン(火・初中級)

日程 4/1~9/30(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者)

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。

② スッキリ体操

日程 4/1~9/30(全20回)
時間 10:00~11:30
参加料 14,000円
定員 満員のため
講師 募集終了

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。

③ 元気体操

日程 4/8~9/30(全20回)
時間 10:00~11:30
参加料 14,000円
定員 満員のため
講師 募集終了

内容
壊れた部品は新しく取り替えられますが、人の体はそうはいきません。「元気体操教室」では、崩れている部位を自分の力で改善し、音楽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、大筋筋、ハ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。

④ 心と体のバランスヨガ

日程 4/1~9/30(全20回)
時間 19:00~20:15
参加料 15,000円
定員 満員のため
講師 募集終了

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、自分の内側に心を向け、心を解放させ、自分の体に聞きながら素直になり、自然に心と呼吸と心のバランスをとり、免疫機能などを向上させていくプログラムです。

⑤ シニア健康体操(水)

日程 4/2~9/17(全20回)
時間 13:00~14:30
参加料 15,000円
定員 満員のため
講師 募集終了

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。

⑥ 水曜卓球(初・中・上級)

日程 4/2~9/17(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
(福岡県卓球協会)

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。

⑦ 太極拳(初・中級)

日程 4/10~9/18(全20回)
時間 9:30~11:00
参加料 14,000円
定員 満員のため
講師 募集終了

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。
老若男女ご来館ください。

⑧ 太極拳(経験者)

日程 4/10~9/18(全20回)
時間 11:10~12:40
参加料 14,000円
定員 40名
講師 有田 須賀子
(日本武術太極拳定通公認A級指導者)

内容
24式ができ、更に一步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。

⑨ ストレッチ&いきいき体操

日程 4/10~9/25(全20回)
時間 13:10~14:40
参加料 14,000円
定員 40名
講師 吉武 和代
(福岡県健康インストラクター)

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。

⑩ エアロビクス体操

日程 4/4~9/5(全20回)
時間 10:00~11:40
参加料 14,000円
定員 50名
講師 大崎 真由美
(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、少し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。

⑪ リフレッシュ気功

日程 4/4~9/26(全20回)
時間 10:00~11:30
参加料 14,000円
定員 40名
講師 坂田 益
(気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も一緒にリフレッシュできるクラスです。

⑫ 卓球(朝)

日程 4/4~9/26(全20回)
時間 10:00~11:00
参加料 15,000円
定員 満員のため
講師 募集終了

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きます。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。

⑬ チャレンジ卓球

日程 4/4~9/26(全20回)
時間 12:50~14:50
参加料 15,000円
定員 40名
講師 野田 京子 他
(日本スポーツ協会公認コーチ「公認スポーツコーチングリーダー」)

内容
生涯スポーツとして、卓球で仲間作りをしませんか。基礎技術やルールを学んで、試合ができるように指導いたします。

⑭ バドミントン(金・初心者)

日程 4/11~9/26(全20回)
時間 10:00~11:30
参加料 15,000円
定員 満員のため
講師 募集終了

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タイル、人として成長する機会を～
元中京代表選手として経験をもち、現在ナショナルジュニアチームコーチとしても世界で活躍中(日本、中国、中国語3つの言語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る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。

⑮ シニア健康体操(土)

日程 4/5~9/20(全20回)
時間 10:00~11:30
参加料 15,000円
定員 満員のため
講師 募集終了

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。

⑯ バドミントン(土・経験者)

日程 4/12~9/27(全20回)
時間 19:30~21:30
参加料 15,500円
定員 50名
講師 ヘンデルリン 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タイル、人として成長する機会を～
元中京代表選手として経験をもち、現在ナショナルジュニアチームコーチとしても世界で活躍中(日本、中国、中国語3つの言語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る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名になります。
-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。
※詳細がないように参加される教室のみお申込みください。

令和7年度前期スポーツ教室2次募集

2次募集は先着順になりますのでご注意ください。
お申し込み方法は下記のとおりです。

【募集期間】

令和7年3月5日(水)9時～(先着順)

【お申し込み方法】

①ご来館にて申込み

ご来館時に参加料支払い手続きを行ってください。

②お電話にて申込み

お電話でのお申し込みの方は後日参加料支払い手続きを行ってください。

※先着順で定員になり次第キャンセル待ちとなります。
申し込み多数の場合はキャンセル待ちも締め切らせていただく場合があります。あらかじめご了承ください。