

金曜 小学生 一般 親子 シニア 男性 女性

卓球 (朝)

日程 4/6~9/21(全20回)
 時間 10:00~12:00
 参加料 12,000円
 定員 50名
 講師 平松 秀敏 他1名
 (日本卓球協会国際審判員)

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。経験者には、応用技術やルール、現代卓球の練習方法等を指導し、レベルアップを図ります。

金曜 小学生 一般 親子 シニア 男性 女性

リフレッシュ気功

日程 4/6~9/21(全20回)
 時間 10:00~12:00
 参加料 11,000円
 定員 60名
 講師 坂田 益 他1名
 (気功インストラクター)

内容
 初心者も経験者も一緒に自分のペースで気楽に学べる内容です。

金曜 小学生 一般 親子 シニア 男性 女性

シルバー健康体操

日程 4/6~9/14(全20回)
 時間 13:00~14:55
 参加料 11,000円
 定員 60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高齢者の為の健康な体づくりを行います。

金曜 小学生 一般 親子 シニア 男性 女性

ステップアップ卓球

日程 4/6~9/21(全20回)
 時間 12:30~14:30
 参加料 12,000円
 定員 50名
 講師 大西 八重子 他1名
 (日本卓球協会公認レフェリー)

内容
 経験者も多い中、個々に合わせた助言をいたします。また、基本技術を中心にを行い、応用技術にも挑戦し、ゲームができるように(地域の大会にも挑戦できる)指導いたします。

金曜 小学生 一般 親子 シニア 男性 女性

チャレンジ卓球

日程 4/6~9/21(全20回)
 時間 15:00~17:00
 参加料 12,000円
 定員 50名
 講師 大西 八重子 他1名
 (日本卓球協会公認レフェリー)

内容
 初心者には、基本技術を中心にラリーが50本できるよう、またダブルスゲームを中心にルールまで学習いたします。

金曜 小学生 一般 親子 シニア 男性 女性

バドミントン(初心者)

日程 4/6~9/14(全20回)
 時間 19:00~20:45
 参加料 13,000円
 定員 50名
 講師 臧 玲 他2名
 (福岡大学バドミントン部コーチ)

内容
 スポーツを始めるきっかけにしたい方、少し上手になりたい方、健康のためにしたい方(ストレス発散したい方)…すべて初心者の方にお応えします。きっとバドミントンを好きになります。
 ※高校生以上が対象です。

土曜 小学生 一般 親子 シニア 男性 女性

シルバー健康体操

日程 4/7~9/22(全20回)
 時間 10:00~11:55
 参加料 11,000円
 定員 60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高齢者の為の健康な体づくりを行います。

土曜 小学生 一般 親子 シニア 男性 女性

チャレンジジュニアスポーツ

日程 4/14~9/22(全20回)
 時間 13:10~14:55
 参加料 10,000円
 定員 40名
 講師 カワイ体育教室 福岡事務所 2名

内容
 身体を使った遊びや体操・器具(鉄棒・マット・跳び箱・ボール等)を使った運動を楽しく実施します。運動神経が伸びる大切な時期に様々なスポーツにチャレンジしましょう!
 ※小学生の1~3年生が対象です。

土曜 小学生 一般 親子 シニア 男性 女性

バドミントン(経験者)

日程 4/7~9/22(全20回)
 時間 19:00~20:45
 参加料 15,000円
 定員 50名
 講師 臧 玲 他2名
 (福岡大学バドミントン部コーチ)

内容
 正しい綺麗な技術、正しい練習方法を経験者の方に指導いたします。もっと上手になって、もっと強くなって、もっと試合を楽しみたい経験者の方を応援します。
 ※高校生以上が対象です。

平成30年度
 ももち体育館



前期
 スポーツ教室

楽しく♪健康づくり♪
参加者募集!!
 見学や体験参加もできます。
 ※各教室1回限り500円で体験できます。



平成30年3月1日(木)午前10:00~(先着順)

電話予約または直接ご来館にてお申し込みください。
 ※申込時に参加料をお支払頂きます。

申込・問合せ
 福岡市ももち体育館 (早良区百道 2-3-15)
 TEL 092-851-4550

