

平成30年度 ももち体育館

後期スポーツ教室



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9月1日(土)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



金曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

卓球(朝)

日程 10/5~H31.3/15(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 高校生 一般 シニア 男性 女性

リフレッシュ気功

日程 10/5~H31.3/8(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 高校生 一般 シニア 男性 女性

シルバー健康体操

日程 10/5~H31.3/15(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。また、バランスボールやステップ台などのツールを使った運動で、日頃使わない部分を動かしていきます。

金曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

ステップアップ卓球

日程 10/5~H31.3/15(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 高校生 一般 シニア 男性 女性

チャレンジ卓球

日程 10/5~H31.3/15(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 高校生 一般 シニア 男性 女性

バドミントン(初心者)

日程 10/5~H31.3/29(全20回)
時間 19:00~20:45
参加料 13,000円
定員 50名
講師 ザン リン 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 高校生 一般 シニア 男性 女性

シルバー健康体操

日程 10/6~H31.3/16(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。また、バランスボールやステップ台などのツールを使った運動で、日頃使わない部分を動かしていきます。

土曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

チャレンジジュニアスポーツ

日程 10/13~H31.3/16(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 高校生 一般 シニア 男性 女性

バドミントン(経験者)

日程 10/6~H31.3/30(全20回)
時間 19:00~20:45
参加料 15,000円
定員 50名
講師 ザン リン 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。