

火曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

リフレッシュ体操

日程 10/2~H31.2/26(全20回)
時間 10:00~12:00
参加料 11,000円
定員 80名
講師 吉武 和代 他1名
(健康体操インストラクター)

内容
 ストレッチから始め、シェイプアップ体操や簡単なエアロビクスなどを行い、またステップ台を使用したりして心拍数を上げ、脂肪燃焼効果を高めます。その他姿勢を矯正し、体幹を鍛え、健康維持・増進を目指します。バラエティに富んだいろいろな運動を行いながら、心身共にリフレッシュさせます。

火曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

スッキリ体操

日程 10/2~H31.3/19(全20回)
時間 10:00~12:00
参加料 11,000円
定員 50名
講師 豊福 章江
(AFAA JAPANフルコンサルタント)

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

元気体操

日程 10/2~H31.3/12(全20回)
時間 10:00~11:45
参加料 11,000円
定員 50名
講師 柿本 真弓 他4名
(福岡大学スポーツ科学部教授)

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、弱っ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、大臀筋、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。

木曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

ソフトエアロピクス

日程 10/4~H31.2/28(全20回)
時間 10:00~12:00
参加料 11,000円
定員 60名
講師 和泉 久美子
(エアロピクスインストラクター)

内容
 エアロピクスの基本動作から少しずつ変化を楽しむことができ、ダンス要素も取り入れながら無理なく、楽しく体力作りを行っていくクラスです。

木曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

太極拳(初心者)

日程 10/4~H31.3/14(全20回)
時間 9:45~11:30
参加料 11,000円
定員 50名
講師 伊藤 美貴子 他1名
(日本武術太極拳連盟公認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し、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

太極剣(三十二式)

日程 10/4~H31.3/14(全20回)
時間 11:40~12:30
参加料 5,500円
定員 30名
講師 伊藤 美貴子 他1名
(日本武術太極拳連盟公認A級指導員)

内容
 1958年に伝統の套路を整理、中国で制定されたものです。剣を持つ事により、動きが大きく華やかになり、太極拳とは違うおもしろさを感じられるでしょう。

火曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

リンパ自力整体

日程 10/2~H31.2/19(全20回)
時間 12:50~13:50
参加料 5,500円
定員 50名
講師 青木 浩子
(自力整体ナビゲーター、リンパネオテクターほか)

内容
 リンパ自力整体は、ゆっくりと身体を動かしたり圧迫したりしながら行う自己マッサージです。年齢に関係なくどなたでもできます。血流・リンパの流れを良くし、骨盤のゆがみを整え、老廃物が流れやすい身体になります。慢性的な不調や痛みの解消にはバツグンの効果があります。

火曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

ダンスエアロ

日程 10/2~H31.2/26(全20回)
時間 19:45~20:45
参加料 5,500円
定員 40名
講師 和泉 久美子
(エアロピクスインストラクター)

内容
 エアロピクスの動きに様々なジャンルのダンス要素を取り入れた、達成感・楽しさを味わって頂ける内容です。

火曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

心と体のバランスヨガ

日程 10/9~H31.3/12(全20回)
時間 19:00~20:45
参加料 11,000円
定員 40名
講師 末松 志津子
(ヨガ・フィットネスインストラクター)

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、自然に体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。

木曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

太極拳(経験者)

日程 10/4~H31.3/14(全20回)
時間 13:10~14:55
参加料 11,000円
定員 40名
講師 伊藤 美貴子 他1名
(日本武術太極拳連盟公認A級指導員)

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。

木曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

のびのびストレッチング&いきいきウォーキング

日程 10/4~H31.2/28(全20回)
時間 13:00~15:00
参加料 11,000円
定員 70名
講師 吉武 和代 他1名
(健康体操インストラクター)

内容
 誰でも出来るストレッチや脂肪燃焼効果のあるウォーキングを中心に行います。また、スロージョギングで効率良くカロリーを消費させたり、ステップ台を使用した運動で足腰を鍛え、健康な体づくりを目指しています。もちろん運動不足も解消します。男性も参加しており、年齢の幅も広く、運動経験のない方でも気軽に参加できる内容です。

木曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

自彊術(健康体操)

日程 10/4~H31.3/7(全20回)
時間 14:00~15:00
参加料 5,500円
定員 40名
講師 町田 久る美 他1名
(公益社団法人自彊術普及会正会員)

内容
 日本で一番古く、大正五年にできた健康体操"じきょうじゆつ"は、日本人のために日本人が作った体操です。自分の健康は自分で守るをモットーに公益社団法人自彊術普及会指導員による教室です。自彊術入門してみませんか？

水曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

パドミントン(初心者)

日程 10/3~H31.2/27(全20回)
時間 10:00~12:00
参加料 13,000円
定員 60名
講師 田中 恵子・梅田 眞澄
(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にして、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、脳トレ、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。

水曜 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 10/3~H31.3/13(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
(高齢者体カづくり支援士)

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。

水曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

水曜卓球(初・中・上級)

日程 10/3~H31.3/6(全20回)
時間 19:00~20:45
参加料 12,000円
定員 50名
講師 吉武 龍馬 他1名
(福岡市卓球協会参与)

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。また、マシンにて多球指導いたします。
※高校生以上が対象です。

木曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

木曜卓球(初・中・上級)

日程 10/4~H31.3/7(全20回)
時間 19:00~20:45
参加料 12,000円
定員 50名
講師 吉武 龍馬 他1名
(福岡市卓球協会参与)

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を指導いたします。マシンにて多球指導いたします。老若男女、健康づくりに最適です。
※高校生以上が対象です。

木曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

SLOW-FLOW ヨガ

日程 10/4~H31.3/7(全20回)
時間 19:00~20:45
参加料 11,000円
定員 40名
講師 村山 美奈
(IYCスローフローヨガ認定)

内容
 スローフローヨガは、初めての方でも楽しめるゆっくり(SLOW)とした流れる(FLOW)動きのヨガのストレッチプログラムです。スポーツ感覚でシンプルに身体を動かす楽しさを味わえます。

金曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

エアロピクス体操

日程 10/5~H31.3/15(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
(ヘルス・ケアトレーナー)

内容
 エアロピクス、リズム体操などの有酸素運動と筋カトレーニングによる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。