

4月より
リニューアル
オープン

令和2年度 福岡市ももち体育館 前期スポーツ教室

(4～9月分)



楽しく！健康・体力づくり♪
第2弾参加者募集!!

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

◆お申込み受付期間◆

2月1日(土) 午前10時00分～(先着順)

※受付時間：10時00分～18時00分 ※仮事務所休所日：月曜日(祝日の場合は翌日)

※4月以降のお申込みは体育館事務所にて受付を行います

◆お申込み方法◆

ご来所または電話にてお申込みください

お申込み時に参加料をお支払いください

先着順で定員になり次第キャンセル待ちとなります

【お問い合わせ】

福岡市ももち体育館仮事務所 ももちパレス2階 ※3月末まで

〒814-0006 福岡市早良区百道2-3-15 TEL(092) 851-4550

開館時間：9時00分～18時30分 仮事務所休所日：月曜日(祝日の場合は翌日)

※3月末までのお申込みは仮事務所にて受付を行います

※4月以降のお申込みは体育館事務所にて受付を行います

体育館開館時間：9時00分～22時00分 休館日：第3月曜日(祝日の場合は翌日)



金曜 小学生 高校生 一般 シニア 男性 女性

卓球(朝)

日程 4/3～9/18(全20回)

時間 10:00～12:00

参加料 12,200円

定員 50名 ※1/4現在 3名空きがあります

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 4/3～9/18(全20回)

時間 10:00～12:00

参加料 11,200円

定員 60名 ※1/4現在 3名空きがあります

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 4/3～9/18(全20回)

時間 13:00～15:00

参加料 11,200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 4/3～9/18(全20回)

時間 12:30～14:30

参加料 12,200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

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、各々に合わせた助言をいたします。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

チャレンジ卓球

日程 4/3～9/18(全20回)

時間 15:00～17:00

参加料 12,200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

男女を問わず、愛好者が増えました。一緒に卓球を楽しみませんか。経験の有無にかかわらず、各々に合わせた助言をいたします。基本を大切にし、新しい技術にも挑戦し、ゲームが出来るようルールまで学習、地域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

バドミントン(初心者)

日程 4/3～9/18(全20回)

時間 19:00～20:45

参加料 13,200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 4/4～9/19(全20回)

時間 10:00～12:00

参加料 11,200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 4/11～9/12(全20回)

時間 13:10～14:55

参加料 10,200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!
※小学生の新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 4/4～9/19(全20回)

時間 19:00～20:45

参加料 15,300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。

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 4/7~9/22(全20回)
時間 10:00~12:00
参加料 11,200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ピクスなどを行い、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 4/7~9/15(全20回)
時間 10:00~12:00
参加料 11,200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 4/7~9/8(全20回)
時間 10:00~11:45
参加料 11,200円
定員 50名 *1/4現在 キャンセル待ちとなります
講師 柿本 真弓 他4名
(福岡大学スポーツ科学部教授)

内容
 本講座では「病気をしない・ケガをしない体づくり」を目指し、「心身ともに元気」になる体操を提供いたします。機能改善トレーニング・ストレッチ・筋力トレーニング・リズム体操・リラクゼーションなどを組み合わせた内容です。特にシニア世代の女性が日常的に行えるように指導します。「元気体操」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・むくみの慢性的な症状の改善が期待できます。また、大臀筋・ハムストリング等の下肢の筋肉を鍛えることで、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 4/2~9/10(全20回)
時間 10:00~12:00
参加料 11,200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 4/2~9/10(全20回)
時間 9:45~11:30
参加料 11,200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 4/2~9/10(全20回)
時間 11:40~12:30
参加料 5,600円
定員 30名 *1/4現在 1名空きがあります
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 4/7~8/25(全20回)
時間 12:50~13:50
参加料 5,600円
定員 50名 *1/4現在 キャンセル待ちとなります
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 4/7~9/1(全20回)
時間 19:45~20:45
参加料 5,600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 4/7~9/15(全20回)
時間 19:00~20:45
参加料 11,200円
定員 40名 *1/4現在 1名空きがあります
講師 濱田 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 4/2~9/10(全20回)
時間 13:10~14:55
参加料 11,200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 4/2~9/17(全20回)
時間 13:00~15:00
参加料 11,200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

自強術(健康体操)

日程 4/2~9/17(全20回)
時間 14:00~15:00
参加料 5,600円
定員 40名
講師 町田 久る美 他1名
(公益社団法人自強術普及会正会員)

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強術普及会指導員による教室です。自強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 4/1~9/16(全20回)
時間 10:00~12:00
参加料 13,200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 4/1~9/16(全20回)
時間 13:00~15:00
参加料 11,200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 4/1~9/9(全20回)
時間 19:00~20:45
参加料 12,200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 4/2~9/3(全20回)
時間 19:00~20:45
参加料 12,200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 4/2~9/3(全20回)
時間 19:00~20:45
参加料 11,200円
定員 40名 名*1/4現在 2名空きがあります
講師 村山 美奈
(IYCスローフローヨガ認定)

内容
 SLOW-FLOW YOGAは、呼吸にあわせてゆったりと流れるように気持ちよく体を動かしていくヴィンヤサスタイルのヨガプログラムです。

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 4/3~9/18(全20回)
時間 10:00~12:00
参加料 11,200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力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。