

令和6年度 福岡市ももち体育館 短期スポーツ教室(ショート) 年間予定表



参加者大募集!



募集期間	教室名	内容	対象	定員	参加料	開催期間	曜日	回数	時間	会場	
3/1 }	1	はじめての気功1期	初めての気功入門クラスです。身体に無理なく、ゆっくり時間を使って、気功の基礎から学べます。初心者の方も大歓迎です。	18歳以上	30	7,000円	4/11~6/13	木	10	10:30~11:45	柔道場
	2	ナイトピラティス1期	からだの内側からリセット！筋肉の緊張やバランスを調整し、姿勢を正して柔軟なからだを手に入れましょう。柔軟性のアップ、腰痛改善にも効果があります。	18歳以上	35	7,000円	4/11~6/13	木	10	19:30~21:00	柔道場
	3	子どもバドミントン1期	子ども達にバドミントンのスポーツについて理解を深めてもらい、興味と趣味を培い、特技を身につけます。また、新しい友達づくりや健康を促進させるきっかけづくりを行います。	新小学 4~6年生	40	10,500円	4/13~8/10	土	15	18:15~19:15	競技場
5/15 }	4	体カアップ！ リズム運動&ヨガ1期	運動が苦手な方でも大丈夫！リズムに合わせてカンタンな有酸素運動をした後、ヨガでゆっくりとストレッチをします。運動習慣をつけていきましょう！	18歳以上	35	7,000円	7/4~9/12	木	10	10:00~11:30	柔道場
	5	ナイトピラティス2期	からだの内側からリセット！筋肉の緊張やバランスを調整し、姿勢を正して柔軟なからだを手に入れましょう。柔軟性のアップ、腰痛改善にも効果があります。	18歳以上	35	7,000円	7/4~9/12	木	10	19:30~21:00	柔道場
7/1 }	6	リフレッシュヨガ1期	初心者向けの教室です。日曜日の午前中、1週間の疲れをいやす時間を作りませんか？呼吸を整え、様々なポーズをとり、心も体もリフレッシュしましょう！	18歳以上	35	4,900円	8/25~10/20	日	7	10:00~11:30	剣道場
7/15 }											
7/15 }	7	子どもバドミントン2期	子ども達にバドミントンのスポーツについて理解を深めてもらい、興味と趣味を培い、特技を身につけます。また、新しい友達づくりや健康を促進させるきっかけづくりを行います。	小学 4~6年生	40	10,500円	9/7~3/29	土	15	18:15~19:15	競技場
8/15 }	8	ナイトピラティス3期	からだの内側からリセット！筋肉の緊張やバランスを調整し、姿勢を正して柔軟なからだを手に入れましょう。柔軟性のアップ、腰痛改善にも効果があります。	18歳以上	35	7,000円	10/3~12/5	木	10	19:30~21:00	柔道場
	8/31	9	はじめての気功2期	初めての気功入門クラスです。身体に無理なく、ゆっくり時間を使って、気功の基礎から学べます。初心者の方も大歓迎です。	18歳以上	30	7,000円	10/10~12/12	木	10	10:30~11:45
9/15 }	10	リフレッシュヨガ2期	初心者向けの教室です。日曜日の午前中、1週間の疲れをいやす時間を作りませんか？呼吸を整え、様々なポーズをとり、心も体もリフレッシュしましょう！	18歳以上	35	4,900円	11/3~12/22	日	7	10:00~11:30	剣道場
11/15 }	11	体カアップ！ リズム運動&ヨガ2期	運動が苦手な方でも大丈夫！リズムに合わせてカンタンな有酸素運動をした後、ヨガでゆっくりとストレッチをします。運動習慣をつけていきましょう！	18歳以上	35	7,000円	1/9~3/13	木	10	10:00~11:30	柔道場
	12	ナイトピラティス4期	からだの内側からリセット！筋肉の緊張やバランスを調整し、姿勢を正して柔軟なからだを手に入れましょう。柔軟性のアップ、腰痛改善にも効果があります。	18歳以上	35	7,000円	1/9~3/13	木	10	19:30~21:00	柔道場
11/30	13	リフレッシュヨガ3期	初心者向けの教室です。日曜日の午前中、1週間の疲れをいやす時間を作りませんか？呼吸を整え、様々なポーズをとり、心も体もリフレッシュしましょう！	18歳以上	35	7,000円	1/12~3/16	日	10	10:00~11:30	剣道場

※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。

※全ての教室の最少催行人数は20名となっております。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。



ワンコインレッスン(1回500円) 1回完結型の教室



事務所に事前登録が必要です。	14	よかトレ健康教室	福岡市で推奨されている、介護予防に効果的な体操「よかトレ」を中心に様々な筋力トレーニングを行います。また、ストレッチポール等の道具も使用します。「よかトレ」で生活習慣病予防・ロコモ予防・認知症予防を行います。	18歳以上	35	1回 500円	4/1~3/31 ※祝日・お盆・ 休館日を除く	月	32	13:30~14:45	柔道場
----------------	----	----------	--	-------	----	------------	-------------------------------	---	----	-------------	-----

たくさんのご応募お待ちしております! お申込み方法は裏面をご覧ください。

