

令和8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名	7,000円	4/9~6/11	木	10	10:15~11:45	柔道場
	2	ナイトピラティス1期 (2部制)	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、姿勢を正して素敵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 各35名	各7,000円	4/9~6/11	木	10	①19:00~20:10 ②20:20~21:30	柔道場
	3	子どもバドミントン1期	〜バドミントンというスポーツの楽しさ、面白さを伝え、スキルアップはもちろんバドミントンを通して心身を強くするスキル、人として成長する機会を子どもたちに〜 日本語、英語、中国語3つの言語を操るリン先生のクラスでは、普段から体験することのできないグローバルレッスンスタイルが楽しめます。	新小学 3~6年生 40名	12,000円	4/11~9/12	土	15	18:15~19:15	競技場
3/15	4	リフレッシュヨガ1期 (2部制)	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 各35名	各6,300円	4/12~7/12	日	9	①9:30~10:40 ②10:50~12:00	剣道場
5/15	5	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名	7,000円	7/2~9/10	木	10	10:00~11:30	柔道場
	5/31	6	ナイトピラティス2期 (2部制)	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、姿勢を正して素敵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 各35名	各7,000円	7/2~9/10	木	10	①19:00~20:10 ②20:20~21:30
6/15 6/30	7	リフレッシュヨガ2期 (2部制)	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 各35名	各6,300円	8/2~10/18	日	9	①9:30~10:40 ②10:50~12:00	剣道場
8/15	8	子どもバドミントン2期	〜バドミントンというスポーツの楽しさ、面白さを伝え、スキルアップはもちろんバドミントンを通して心身を強くするスキル、人として成長する機会を子どもたちに〜 日本語、英語、中国語3つの言語を操るリン先生のクラスでは、普段から体験することのできないグローバルレッスンスタイルが楽しめます。	小学 3~6年生 40名	12,000円	10/3~3/27	土	15	18:15~19:15	競技場
	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名	7,000円	10/8~12/10	木	10	10:15~11:45
	10	ナイトピラティス3期 (2部制)	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、姿勢を正して素敵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 各35名	各7,000円	10/8~12/10	木	10	①19:00~20:10 ②20:20~21:30	柔道場
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名	7,000円	1/7~3/18	木	10	10:00~11:30	柔道場
	11/30	12	ナイトピラティス4期 (2部制)	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、姿勢を正して素敵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 各35名	各7,000円	1/7~3/18	木	10	①19:00~20:10 ②20:20~21:30
	13	リフレッシュヨガ3期 (2部制)	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 各35名	各7,000円	1/10~3/14	日	10	①9:30~10:40 ②10:50~12:00	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。 ※当日先着順	14	よかトレ健康教室	福岡市で推奨されている「よかトレ」を中心に様々な筋力トレーニングやストレッチボール等の道具も使用します。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名 ※当日先着順	1回 500円	4/6~3/29 ※祝日・お盆・休館日等を除く	月金	71	13:30~14:45 ※開催日時につきましては別紙チラシをご覧ください	柔道場
予約不要 ※当日先着順	15	ももち's ボディメイクレッスン	筋力や体力の向上を目的とするフィジカルトレーニングや心身ともに良い状態を整えるコンディショニングなどを行います。	18歳以上 30名 ※当日先着順	1回 500円	4/1~3/31 ※月3回程度 ※不定期開催	-	36	※不定期開催 ※開催日時につきましては別紙チラシをご覧ください	柔道場 剣道場

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。 **裏面へ**