

平成29年度 スポーツ教室スケジュール

【3～8月募集教室】

	教室名	対象	定員	参加料	期間(時期)	回数	曜日	時間	募集期間	備考
18歳以上	アフタヌーン☆ヨガ(前期)	18歳以上	25名	¥11,200	4/7～7/28	16	金	13:00～14:00	募集終了	5/5を除く
	アフタヌーン☆ピラティス(前期)	18歳以上	25名	¥10,500	4/11～8/1	15	火	13:30～15:00	募集終了	5/16、7/18を除く
	体引き締めエクササイズ I	18歳以上	20名	¥6,000	4/21～6/30	10	金	14:15～15:15	募集終了	5/5を除く
	ナイト☆ピラティス	18歳以上	25名	¥7,000	5/26～7/28	10	金	19:00～20:00	募集終了	
	ZUMBA GOLD	18歳以上	20名	¥5,600	5/26～7/14	8	金	20:10～21:00	募集終了	応募の際時間帯記入(20:10～21:00)
	ZUMBA GOLD	18歳以上	25名	¥3,000	6/3～7/1	5	土	14:30～15:30	募集終了	応募の際時間帯記入(14:30～15:30)
	サマーモーニングヨガ	18歳以上	25名	¥7,000	7/8～9/16	10	土	10:30～12:00	募集終了	8/12を除く
	体引き締めエクササイズ II	18歳以上	20名	¥6,000	7/14～9/22	10	金	14:15～15:15	募集終了	8/11を除く
	アフタヌーン☆ピラティス(後期)	18歳以上	25名	¥10,500	8/29～12/19	15	火	13:30～15:00	募集終了	9/19、10/17を除く
	ZUMBA I	18歳以上	25名	¥10,500	9/1～10/27	15	火・金	20:00～21:00	8/1～8/15	9/19、10/17を除く
	ナイト☆ヨガ	18歳以上	25名	¥14,000	9/1～11/17	20	火・金	18:50～19:50	8/1～8/15	9/19、10/17、11/3を除く
	アフタヌーン☆ヨガ(後期)	18歳以上	25名	¥11,200	9/29～2/2	16	金	13:00～14:00	8/15～8/31	11/3、12/29、1/5を除く
40歳以上	初心者卓球教室	40歳以上	30名	¥4,800	5/18～7/6	8	木	10:30～12:00	募集終了	
65歳以上	ロコモ予防教室・プール編	65歳以上	20名	¥4,400	5/18～7/6	8	木	14:00～15:00	募集終了	
	ロコモ予防教室・スタジオ編	65歳以上	20名	¥4,000	9/21～11/9	8	木	14:00～15:00	8/15～8/31	
小学生	体験☆放課後体操教室	小学新1～3年生	20名	¥3,000	4/12～5/24	6	水	17:10～18:10	募集終了	5/3を除く
	放課後☆スイミング(前期)	クロールで25m泳げない 小学2～6年生	15名	¥5,200	5/2～6/27	8	火	17:30～18:30	募集終了	5/16を除く
	新1年生水慣れ教室	クロールで25m泳げない 小学新1年生	10名	¥6,500	5/12～7/14	10	金	17:30～18:30	募集終了	
	夏休み子どもスイミング	顔を水につけてバタ足の できる小学1～3年生	10名	¥3,300	7/27～8/3	6	月～金 連日	10:00～11:15	募集終了	土・日曜日除く
	放課後☆スイミング(後期)	クロールで25m泳げない 小学2～6年生	15名	¥5,200	9/5～11/7	8	火	17:30～18:30	8/1～8/15	9/19、10/17を除く
幼児	げんきっず広場	3～5歳児	15名	¥4,000	9/21～11/9	8	木	16:00～17:00	8/15～8/31	
親子	親子ビクス	1歳半～4歳児と保護者	10組	¥7,000	5/23～8/1	10	火	11:15～12:15	募集終了	7/18を除く
	親子スキンシップヨガ	1歳半～4歳児と保護者	15組	¥4,200	9/8～10/20	7	金	11:15～12:15	8/1～8/15	
イベント	万が一に備えよう! 着衣水泳体験	小学生以上	30名	¥500	5/14	1	日	14:00～16:00	募集終了	
	一輪車乗り方教室	小学生	30名	¥600	7/2	1	日	10:00～12:00	募集終了	

【9～3月募集教室】

	教室名	対象	定員	参加料	期間(時期)	回数	曜日	時間	募集期間	備考
18歳以上	体引き締めエクササイズⅢ	18歳以上	20名	¥6,000	10/6～12/15	10	金	14:15～15:15	9/1～9/15	11/3を除く
	体引き締めエクササイズⅣ	18歳以上	20名	¥6,000	1/12～3/16	10	金	14:15～15:15	12/1～12/15	
	シェイプアップ! ボクシング・エクササイズ	18歳以上	25名	¥7,000	1/16～3/20	10	火	18:50～19:50	12/1～12/15	
	ZUMBA	18歳以上	20名	¥5,600	1/20～3/10	8	土	14:30～15:30	12/15～12/27	応募の際時間帯記入 (14:30～15:30)
	ZUMBA II	18歳以上	25名	¥10,500	1/23～3/13	15	火・金	20:00～21:00	12/15～12/27	応募の際時間帯記入 (20:00～21:00)
小学生	放課後☆小学生体操教室	小学1～3年生	15名	¥9,000	11/21～3/13	15	火	17:30～18:30	10/15～10/31	12/26、1/2を除く
幼児	幼児体操	年中・年長	15名	¥6,000	1/9～3/13	10	火	16:30～17:15	12/1～12/15	
体育の日	トレーニング室使い方教室	中学生以上	15名	無料	10/9	1	月(祝)	10:00～11:00	9/15～9/30	
	ツールで体幹トレーニング教室	18歳以上	15名	無料	10/9	1	月(祝)	14:30～15:30	9/15～9/30	

平成29年3月15日現在

<応募方法>

- ①官製はがきに、**教室名**(ZUMBAは時間帯も記入)・**住所**・**名前**(ふりがな)・**年齢**・**電話番号**を記入の上、当体育館までご応募ください。FAXでの申込も可。
- ②来館できる場合は、窓口にて専用応募用紙をご記入ください。

※応募者が多い場合は抽選になります。

【随時募集教室】

	教室名	対象	定員	参加料	期間(時期)	回数	曜日	時間	申込み日	備考
65歳以上	シルバー体操(前期)	65歳以上	先着 20名/回	¥300/回	5/9～8/8	25	火・金	10:00～11:00	当日	5/16、7/18を除く
	シルバー体操(後期)	65歳以上	先着 20名/回	¥300/回	9/8～12/12	25	火・金	10:00～11:00	当日	9/19、10/17を除く

<シルバー体操教室 参加方法>

- ①9時30分～10時までに、1階受付にて参加受付をお済ませください。
(受付簿に名前記入・参加料300円支払い・参加証提出)
※初めて参加される方は、参加申込書をご記入ください。申込書の記入は随時受け付けております。
- ②参加受付が済みましたら、教室開始時間までに2階体操室にお集まりください。

ご不明な点は施設へお問い合わせください。
※表記内容については変更になる場合があります。

<お問い合わせ先・お申し込み先>

福岡市民体育館
〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2 本館1階
TEL(092)641-9135 FAX(092)641-9139