

中央体育館 令和6年度スポーツ教室年間一覧表

※日曜等は変更になる場合があります。予めご了承ください。
R6/4/10 現在

| 教室名 | 内容 | 対象 | 定員 | 期間 | 曜日 | 回 | 時間 | 参加料 | 募集期間 |
|----------------------|---|-------|----|----------|----|---|-------------|--------------------|-----------|
| 通年 らくらく トレーニング | 1回完結型教室 中央体育館スポーツトレーナーが毎回テーマに沿ってレッスンをします。(ブルーレッスン) 初心者の方や運動不足が気になる方にオススメ。 ご都合に合わせてご参加ください! | 18歳以上 | 10 | 4/9~3/18 | 火 | 1 | 15:30~16:30 | 1回 ¥500 都度払い | 毎週 金曜日 |

| 教室名 | 内容 | 対象 | 定員 | 期間 | 曜日 | 回 | 時間 | 参加料 | 募集期間 |
|-------------------------|---|-------|----|-------------|----|----|-------------|---------|-------------|
| ピラティス 前期 | ピラティスを基礎から学び、初心者の方でも楽しみながら取り組んでいただけます。 | 18歳以上 | 30 | 4/12~6/7 | 金 | 8 | 11:15~12:15 | ¥5,600 | 募集終了 |
| ZUMBA | ZUMBAが初めての方でも参加できます!楽しく踊りながら基礎から学ぶ機会を提供します。 | 18歳以上 | 30 | 5/8~6/26 | 水 | 8 | 19:30~20:30 | ¥5,600 | 4/1~4/15 |
| ヨガ スクール① | 継続参加できるスクール型ヨガ教室です。ヨガの動作や知識をより深めて頂く機会として実施します。 | 18歳以上 | 13 | 5/18~8/31 | 土 | 12 | 9:30~10:30 | ¥10,800 | 4/1~4/15 |
| 腸&リンパ美人 エクササイズ 前期 | 腸とリンパを中心にアプローチしていくことで、身体を効果的に改善していく教室です。 | 18歳以上 | 15 | 5/27~7/8 | 月 | 6 | 13:30~14:30 | ¥4,200 | 4/15~4/30 |
| 太極拳 | 太極拳を基礎から学びます! 初心者の方でもご参加できる内容です。 | 65歳以上 | 20 | 6/21~8/9 | 金 | 8 | 13:15~14:45 | ¥4,800 | 5/15~5/31 |
| エアロピクス | 65歳以上の方限定!有酸素運動で健康増進や運動不足を解消しましょう。 | 65歳以上 | 10 | 9/4~10/23 | 水 | 8 | 11:30~12:30 | ¥4,800 | 8/1~8/15 |
| 福岡マラソン 完走教室 | はじめてのマラソン完走を目指し、走り方や本番までの準備、トレーニング方法などを学びます。 | 18歳以上 | 25 | 9/12~10/17 | 木 | 4 | 19:30~21:00 | ¥4,000 | 7/1~7/31 |
| ZUMBA | ZUMBAが初めての方でも参加できます!楽しく踊りながら基礎から学ぶ機会を提供します。 | 18歳以上 | 30 | 10/30~12/18 | 水 | 8 | 19:30~20:30 | ¥5,600 | 9/15~9/30 |
| ロコモ予防 | ロコモティブシンドロームを予防する為に必要な運動を取り組んで頂く教室です。 | 65歳以上 | 10 | 10/31~12/19 | 木 | 8 | 15:30~16:30 | ¥4,000 | 9/15~9/30 |
| オンライン ピラティス | Zoomを使用し、自宅でもオンラインを通じてピラティスに取り組むことが出来ます。 子育て中の方でもお子様を見ながら参加できます! | 18歳以上 | 15 | 11/1~12/20 | 金 | 8 | 9:30~10:30 | ¥5,600 | 10/1~10/15 |
| ヨガ スクール② | 継続参加できるスクール型ヨガ教室です。ヨガの動作や知識をより深めて頂く機会として実施します。 | 18歳以上 | 13 | 11/9~2/15 | 土 | 12 | 9:30~10:30 | ¥10,800 | 10/1~10/15 |
| ピラティス後期 | ピラティスを基礎から学び、初心者の方でも楽しみながら取り組んでいただけます。 | 18歳以上 | 30 | 1/10~2/28 | 金 | 8 | 11:15~12:15 | ¥5,600 | 12/1~12/15 |
| 卓球 | ベテラン講師からの指導により、卓球をしたことがない方でも安心してご参加できます。 | 50歳以上 | 25 | 1/15~3/19 | 水 | 10 | 13:30~15:15 | ¥7,000 | 12/1~12/15 |
| 腸&リンパ美人 エクササイズ 後期 | 腸とリンパを中心にアプローチしていくことで、身体を効果的に改善していく教室です。 | 18歳以上 | 15 | 1/27~3/24 | 月 | 6 | 13:30~14:30 | ¥4,200 | 12/15~12/28 |

| 教室名 | 内容 | 対象 | 定員 | 期間 | 曜日 | 回 | 時間 | 参加料 | 募集期間 |
|-----------------------|---|-------------|----|------------|----|---|-------------|--------|-------------|
| 子ども げんきっす ひろば前期 | | 年中・年長 | 10 | 5/18~6/22 | 土 | 6 | 15:30~16:30 | ¥3,000 | 4/15~4/30 |
| 体験!夏休み げんきっす教室 | 遊びの中で運動に必要な動作を学びます。 (コーディネーショントレーニング) | 小学 1・2年生 | 10 | 7/25~8/8 | 木 | 3 | 15:30~16:30 | ¥1,500 | 6/15~6/30 |
| げんきっす ひろば後期 | 講師は中央体育館スポーツトレーナー2名体制。 運動が苦手、教室が初めてのお子様にもおすすめです。 | 年中・年長 | 10 | 11/2~12/14 | 土 | 6 | 15:30~16:30 | ¥3,000 | 10/1~10/15 |
| げんきっす スクール | | 小学 1・2年生 | 10 | 1/18~2/22 | 土 | 6 | 15:30~16:30 | ¥3,000 | 12/15~12/28 |

ホームページから、教室詳細の確認、応募申込みが出来ます
「福岡市立中央体育館」と検索し、申込みフォームからご応募下さい。
※応募者多数の場合は抽選となります。当選者のみに通知します。
また、お申し込みは、はがきやFAXでも可能です(※オンラインの教室は不可)
①教室名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢(お子様の参加は学年も必須) ⑤電話番号
を記入の上、募集期間中にご応募ください。

※スポーツ教室・イベントの中止や変更等を行う場合があります。
事前に施設にお問い合わせいただくか、ホームページをご確認ください。

『福岡市立中央体育館』

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5
TEL:092-741-0301 FAX:092-741-0617

★スポーツ教室に関するお問い合わせ、
情報確認等はこちらからお願いします。



中央体育館 ホームページ



Face
book



Twitter



Instagram