

# 中央体育館 令和7年度スポーツ教室年間一覧表

※日程等は変更になる場合があります。予めご了承下さい。

R7/2/1 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行います。(グループレッスン) 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	10~20	4/8~3/24	火	1	15:30~16:30	1回 ¥500 都度払い	毎週金曜日
	シルバー☆ウォーク&トレ	1回完結型教室 メインはウォーキング(室内)。プラスちょこっとトレーニングレッスンを行います。(グループレッスン) らくらくトレーニングより内容は、優しめです。 ご都合に合わせてご参加ください！	65歳以上	15前後	10/9~3/23	木or月	1			予約不要 当日先着順

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	4/11~6/13	金	10	11:15~12:15	¥8,000	3/1~3/15
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	25	4/16~6/18	水	10	19:30~20:30	¥8,000	3/15~3/31
ヨガスクール	1年を通して、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	5/17~3/7	土	34	9:30~10:30	¥34,000	4/1~4/15
夜のやさしいヨガ	ヨガを基礎から学び、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	13	5/22~7/10	木	8	19:30~20:30	¥6,400	4/15~4/30
腸&リンパ美人 エクササイズ前期	腸とリンパを中心にマッサージやトレーニングを行うことで、身体の不調改善を目指します。	18歳以上	15	5/26~7/14	月	7	13:30~14:30	¥5,600	4/15~4/30
オンラインヨガ	Zoomを使用し、自宅でもオンラインを通してヨガ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	5/28~7/16	水	8	9:30~10:30	¥6,400	4/15~4/30
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	20	8/28~10/23	木	5	19:30~21:00	¥5,000	7/1~7/31
やさしいエアロビクス	65歳以上の方限定！有酸素運動で健康増進や運動不足を目指します。	65歳以上	10	9/24~11/12	水	8	11:15~12:15	¥6,000	8/15~8/31
ヨガ	ヨガを基礎から学び、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	20	9/24~11/12	水	8	9:30~10:30	¥6,400	8/15~8/31
腸&リンパ美人 エクササイズ後期	腸とリンパを中心にマッサージやトレーニングを行うことで、身体の不調改善を目指します。	18歳以上	15	11/12~1/21	水	10	13:30~14:30	¥8,000	10/1~10/15
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	25	11/26~2/4	水	10	19:30~20:30	¥8,000	10/15~10/31
初心者卓球	初心者限定！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も安心してご参加できます。	50歳以上	25	1/9~3/13	金	10	13:00~14:45	¥9,500	12/1~12/15
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	1/9~3/13	金	10	11:15~12:15	¥8,000	12/1~12/15

教室名	内容	対象	定員	期間	曜日	回	時間	参加料	募集期間	
イベント	春のスロージョギング	有酸素運動と筋力トレーニングを兼ね備えた運動で、運動不足の方や寝たきり・認知症予防に効果的です！	18歳以上	30	4/26	土	1	15:30~17:00	¥900	3/15~3/31
	こどもの日 親子かけっこ	お子様と一緒に速く走るコツを学んで、運動会で「かけっこヒーロー」になりたいよう！	小学生親子	20組	5/4	日	1	13:00~14:30	¥900	4/1~4/15
	こどもの日 さかあがりチャレンジ	運動、鉄棒が苦手な子に対して、さかあがりを中心に運動の楽しさを体験して頂くイベントです！	小学1・2年生	10	5/4	日	1	10:00~11:00	¥500	4/1~4/15
	夏休み おやこげんきつず	遊びの中で運動に必要な動作をおやこで学びます。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・年長とその保護者	10組	8/2	土	1	15:30~16:30	¥600	7/1~7/15
	スポーツの日 スロージョギング	有酸素運動と筋力トレーニングを兼ね備えた運動で、運動不足の方や寝たきり・認知症予防に効果的です！子どもから高齢者まで誰でも参加できます。	小学生以上	30	10/13	月祝	1	14:30~16:30	¥900	9/1~9/15
	スポーツの日 キッズパーク	遊びを通して子どもや育児世代の保護者の運動を始めよう！子どもから高齢者まで誰でも参加できます。	幼児~一般	50	10/13	月祝	1	10:00~12:00	無料	9/1~9/15
	スポーツの日 30分ストレッチ	30分かけて全身をほぐしましょう！子どもから高齢者まで誰でも参加できます。	小学生以上	30	10/13	月祝	1	14:00~14:30	無料	9/15~9/30

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	げんきつずひろば		年中・年長	10	5/24~6/28	土	6	15:30~16:30	¥3,000	4/15~4/30
	体験！夏休み げんきつずスクール	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) 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。	小学1・2年生	10	7/24~8/7	木	3	15:30~16:30	¥1,500	6/15~6/30
	げんきつずスクール		小学1・2年生	10	1/7~2/21	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 HP



Instagram



X (Twitter)



Facebook