

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 電話受付
	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			毎月1日 電話受付

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じ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で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
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」になりましょう！	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 おやこげんきっず	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るきっかけづくりを目的としたイベントです。	幼児~小学生とその保護者	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
げんきっずひろば		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 げんきっずスクール	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
げんきっずスクール		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を行い、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 (旧Twitter)



Facebook