

令和8年度 第3期 R8.10月～R8.12月



【大人教室】

①	50歳から始める やさしい運動教室①	月 9:15～10:45
担当	定員：20名 武道室	
坂井	対象：高校生以上	
参加費	8回 コース 6,400円 ワンデー 900円	軽いストレッチや筋トレを行い、運動習慣を身に付けていくクラスです。
日程	10月 11月 12月	
	5 26 2 9 23 30 7 14	

②	代謝アップヨガ	月 13:30～14:30
担当	定員：20名 武道室	
森山	対象：高校生以上	
参加費	7回 コース 4,900円 ワンデー 800円	呼吸とポーズを行うことで、血液やリンパの流れを促し、代謝を高めます。
日程	10月 11月 12月	
	5 26 2 9 23 30 7	

③	ピラティス(姿勢改善)	月 19:15～20:30
担当	定員：20名 武道室	
相良	対象：高校生以上	
参加費	4回 コース 3,200円 ワンデー 900円	きれいな姿勢の土台となる、姿勢・柔軟性・筋力そしてバランスを改善していくクラスです。
日程	11月 12月	
	23 30 7 14	

④	やさしいピラティス	火 11:15～12:45
担当	定員：20名 武道室	
荒川	対象：高校生以上	
参加費	10回 コース 8,000円 ワンデー 900円	きれいな姿勢の土台となる、姿勢・柔軟性・筋力そしてバランスを改善していくクラスです。
日程	10月 11月 12月	
	6 13 20 27 3 10 17 24 1 8	

⑤	夜ヨガ	火 19:15～20:45
担当	定員：20名 武道室	
森山	対象：高校生以上	
参加費	10回 コース 8,000円 ワンデー 900円	深い呼吸と緩やかな動きで、副交感神経の働きを促し、睡眠に入りやすくする運動です。
日程	10月 11月 12月	
	6 13 20 27 3 10 17 24 1 8	

⑥	やさしいエアロビクス	水 9:30～10:30
担当	定員：20名 武道室	
岡	対象：高校生以上	
参加費	10回 コース 7,000円 ワンデー 800円	初心者でも優しいエアロビクスです。軽快な音楽に合わせて楽しく、心も、体もリフレッシュ
日程	10月 11月 12月	
	7 14 21 28 4 11 18 25 2 9	

⑦	リフレッシュヨガ	水 11:10～12:40
担当	定員：20名 武道室	
平川	対象：高校生以上	
参加費	10回 コース 8,000円 ワンデー 900円	日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレス軽減を促します。
日程	10月 11月 12月	
	7 14 21 28 4 11 18 25 2 9	

⑧	フレイル予防 ～痛み・こり改善～	水 13:30～14:30
担当	定員：20名 武道室	
田畑	対象：高校生以上	
参加費	10回 コース 7,000円 ワンデー 800円	状態(フレイル)を健康な状態へ改善・進行の防止のために簡単なストレッチや最適な筋力トレーニングを行っている教室です。
日程	10月 11月 12月	
	7 14 21 28 4 11 18 25 2 9	

⑨	ボディコンバット	水 19:15～20:45
担当	定員：30名 武道室	
久保山	対象：高校生以上	
参加費	10回 コース 8,000円 ワンデー 900円	音楽に合わせてパンチやキックなどの動作を行い楽しみながらすっきりとした汗を流します。
日程	10月 11月 12月	
	7 14 21 28 4 11 18 25 2 9	

⑩	バレエストレッチ	木 9:15～10:00
担当	定員：20名 武道室	
CHIE	対象：高校生以上	
参加費	10回 コース 7,000円 ワンデー 800円	バレエの動きを行いながら、柔軟性を向上するクラス。
日程	10月 11月 12月	
	8 15 22 29 5 12 19 26 3 10	

⑪	朝ピラティス	木 10:10～10:55
担当	定員：20名 武道室	
CHIE	対象：高校生以上	
参加費	10回 コース 7,000円 ワンデー 800円	心と身体をスッキリと目覚めさせ、身体の歪みを矯正し自律神経を整え集中力をアップさせます。
日程	10月 11月 12月	
	8 15 22 29 5 12 19 26 3 10	

⑫	ZUMBA®	木 11:10～12:10
担当	定員：20名 武道室	
MIDORI	対象：高校生以上	
参加費	9回 コース 6,300円 ワンデー 800円	様々なダンスを組み合わせて踊り、全身をシェイプアップさせていきます。
日程	10月 11月 12月	
	8 15 22 29 12 19 26 3 10	

⑬	50歳から始める やさしい運動教室②	木 13:15～14:45
担当	定員：20名 武道室	
坂井	対象：高校生以上	
参加費	10回 コース 8,000円 ワンデー 900円	軽いストレッチや筋トレを行い、運動習慣を身に付けていくクラスです。
日程	10月 11月 12月	
	8 15 22 29 5 12 19 26 3 10	



⑭	ボディコンバット	木 15:10～15:55
担当	定員：15名 健相室	
久保山	対象：高校生以上	
参加費	10回 コース 7,000円 ワンデー 800円	音楽に合わせてパンチやキックなどの動作を行い楽しみながらすっきりとした汗を流します。
日程	10月 11月 12月	
	8 15 22 29 5 12 19 26 3 10	

⑮	レズミルズピラティス	木 16:10～16:55
担当	定員：10名 健相室	
久保山	対象：高校生以上	
参加費	10回 コース 7,000円 ワンデー 800円	軽いストレッチや筋トレを行い、運動習慣を身に付けていくクラスです。
日程	10月 11月 12月	
	8 15 22 29 5 12 19 26 3 10	

⑯	ナイトピラティス	木 19:15～20:45
担当	定員：15名 健相室	
CHIE	対象：高校生以上	
参加費	10回 コース 8,000円 ワンデー 900円	姿勢を改善する動きや動作を繰り返して、体の内側から美しくなっていくクラスです。
日程	10月 11月 12月	
	8 15 22 29 5 12 19 26 3 10	

⑰	美尻エクササイズ (アンチエイジング)	金 11:15～12:15
担当	定員：20名 武道室	
田畑	対象：高校生以上	
参加費	10回 コース 7,000円 ワンデー 800円	骨盤底筋とその周囲の筋肉を鍛えて強くし、姿勢改善、ヒップアップ効果が期待できます。
日程	10月 11月 12月	
	9 16 23 30 6 13 20 27 4 11	

⑱	ボディバランス	金 19:15～20:00
担当	定員：15名 健相室	
平川	対象：高校生以上	
参加費	10回 コース 7,000円 ワンデー 800円	ヨガ・ピラティス・太極拳の動きをベースに、心と身体の調和を図ります。
日程	10月 11月 12月	
	9 16 23 30 6 13 20 27 4 11	

⑲	レズミルズダンス	金 20:15～21:00
担当	定員：15名 健相室	
平川	対象：高校生以上	
参加費	10回 コース 7,000円 ワンデー 800円	様々なジャンルのダンスを踊っていきます。繰り返しの動きが多くダンス初心者にもおススメ
日程	10月 11月 12月	
	9 16 23 30 6 13 20 27 4 11	

⑳	ボディコンバット	土 19:30～20:45
担当	定員：15名 健相室	
永友	対象：高校生以上	
参加費	10回 コース 8,000円 ワンデー 900円	音楽に合わせてパンチやキックなどの動作を行い楽しみながらすっきりとした汗を流します。
日程	10月 11月 12月	
	10 17 24 31 7 14 21 28 5 12	

子ども教室

㉑	ジュニア卓球(初級)	月 17:15～18:15
担当	定員：10名 健相室	
NGTJ スポーツ	対象：小学生	
参加費	7回 コース 4,900円 ワンデー 800円	ラケットの持ち方から優しく指導します。楽しみながらラリーが出来るようになります。
日程	10月 11月 12月	
	5 26 2 9 23 30 7	

㉒	ジュニア卓球(初中級)	木 17:30～18:30
担当	定員：10名 健相室	
NGTJ スポーツ	対象：小学生	
参加費	10回 コース 7,000円 ワンデー 800円	卓球に慣れてきて、より技術の向上を目指したクラスです。少人数で技術を学べます。
日程	10月 11月 12月	
	8 15 22 29 5 12 19 26 3 10	

㉓	カワイ体操(幼児)	金 17:10～17:55
担当	定員：15名 健相室	
カワイ	対象：年少～年長	
参加費	10回 コース 7,000円 ワンデー 800円	マット、跳び箱、鉄棒、縄跳びなどを通して、楽しく運動能力と社会性を育みます。
日程	10月 11月 12月	
	9 16 23 30 6 20 27 4 11 18	

㉔	カワイ体操(小学生)	金 18:05～18:50
担当	定員：15名 健相室	
カワイ	対象：小学生	
参加費	10回 コース 7,000円 ワンデー 800円	マット、跳び箱、鉄棒、縄跳びなどを通して、楽しく運動能力と社会性を育みます。
日程	10月 11月 12月	
	9 16 23 30 6 20 27 4 11 18	

㉕	キッズダンス	金 17:10～17:55
担当	定員：20名 武道室	
SETSUOKO	対象：3歳児～小学2年生	
参加費	9回 コース 6,300円 ワンデー 800円	音楽に合わせて楽しみながら、体力・リズム感・柔軟性などの身体能力、協調性・マナーなどの精神的要素を育むクラスです。
日程	10月 11月 12月	
	9 16 23 30 6 20 27 4 11	

㉖	ジュニアダンス	金 18:05～18:50
担当	定員：20名 武道室	
SETSUOKO	対象：小・中学生	
参加費	9回 コース 6,300円 ワンデー 800円	音楽に合わせて楽しみながら、体力・リズム感・柔軟性などの身体能力、協調性・マナーなどの精神的要素を育むクラスです。
日程	10月 11月 12月	
	9 16 23 30 6 20 27 4 11	



㉗	スポーツリズム トレーニング	土 11:15～12:15
担当	定員：15名 武道室	
サワライズ	対象：年長～小学3年	
参加費	9回 コース 6,300円 ワンデー 800円	トップアスリートも実践するトレーニングでお子様の集中力・協調性・身体能力を楽しみながら育てていきます。
日程	10月 11月 12月	
	10 17 31 7 14 21 28 5 12	

㉘	キッズダンス	土 13:10～13:55
担当	定員：20名 武道室	
SETSUOKO	対象：3歳児～小学2年生	
参加費	10回 コース 7,000円 ワンデー 800円	音楽に合わせて楽しみながら、体力・リズム感・柔軟性などの身体能力、協調性・マナーなどの精神的要素を育むクラスです。
日程	10月 11月 12月	
	10 17 24 31 7 14 21 28 5 12	

㉙	ジュニアダンス	土 14:05～14:50
担当	定員：20名 武道室	
SETSUOKO	対象：小・中学生	
参加費	10回 コース 7,000円 ワンデー 800円	音楽に合わせて楽しみながら、体力・リズム感・柔軟性などの身体能力、協調性・マナーなどの精神的要素を育むクラスです。
日程	10月 11月 12月	
	10 17 24 31 7 14 21 28 5 12	



ご案内			
〒814-0104 福岡市城南区別府6-14-22 092-851-0303	申込期間	令和8年9月14日(月)9:00～令和8年9月26日(土)19:00	
	申込方法	お電話にて	
【休館日】 ●毎月第3月曜日 (当日が祝日の場合はその翌日) ●年末年始(12月28日～翌年1月4日) ●定期点検等による臨時休館日	抽選発表	令和8年9月27日(日)9:00 ※HP・館内に掲載	
	入金・追加募集期間	令和8年9月28日(月)10:00～3期申込の初回教室開催まで	
その他		※当選者は「入金・追加募集期間」内に施設で参加費をお支払い ※追加募集は定員に満たなかった教室が対象	