

令和7年度
第2期
7月～9月

FUKUOKA SPORTS
NEXT PARTNERS
福岡スポーツNEXTパートナーズ

福岡市立
早良体育館

福岡市早良区四箇 6-17-6 TEL:092-812-0301

【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～1月5日) ●定期点検等による臨時休館日

早良体育館
スポーツ教室参加者募集中!

施設HP・Instagramはこちらからどうぞ!

施設 HP @SAWARA.GYM

○表示価格はすべて税込表記
○画像はイメージとなります。
○2025年5月22日 更新データ

① やさしいエアロビクス 月曜日 13:15-14:15

担当講師 岡

定員: 10名
対象: 高校生以上
場所: 1階 健相室

5回コース 3500円
ワンデー1回 800円

初めての方でも安心してご参加いただけます。軽快な音楽に合わせて有酸素運動とストレッチもを行います。

日程: ※ 8月スタート

② ピラティス(姿勢改善) 月曜日 19:15-20:30

担当講師 MAYUMI

定員: 25名
対象: 高校生以上
場所: 2階 武道室

8回コース 6400円
ワンデー1回 900円

キレイな姿勢の土台となる。柔軟性・筋力・バランスなどを整え、改善していきます。

日程: 7/7 7/14 7/21 8/4 8/25 9/1 9/8 9/15

③ ボディパンプ™ テック&60 月曜日 19:15-20:45

担当講師 一坊寺

定員: 10名
対象: 高校生以上
場所: 1階 健相室

11回コース 8800円
ワンデー1回 900円

音楽に合わせて筋力トレーニングを行い、引き締まったカラダを目指します。基礎代謝向上・骨の強化にもつながります。

日程: 7/7 7/14 7/21 7/28 8/4 8/11 8/25 9/1 9/8 9/15 9/22

④ ヨガ入門 & バランスコンディショニング 火曜日 9:25-10:55

担当講師 NOKO

定員: 25名
対象: 高校生以上
場所: 2階 武道室

9回コース 7200円
ワンデー1回 900円

日常のカラダの疲れや緊張をほぐしたり、動きやすいカラダづくりを行います。

日程: 7/8 7/15 7/29 8/5 8/12 8/19 8/26 9/2 9/9

⑤ ZUMBA® (火) 火曜日 15:15-16:15

担当講師 金子

定員: 25名
対象: 高校生以上
場所: 2階 武道室

9回コース 6300円
ワンデー1回 800円

ラテンのリズムに合わせて、楽しく汗を流し、爽やかな気分を味わえます。

日程: 7/8 7/15 7/29 8/5 8/12 8/19 8/26 9/2 9/9

⑥ パレエ ストレッチ 火曜日 19:15-20:00

担当講師 CHIE

定員: 10名
対象: 高校生以上
場所: 1階 健相室

10回コース 7000円
ワンデー1回 800円

パレエの動きを取り入れ、正しいカラダの使い方を学び柔軟性の向上につなげます。

日程: 7/8 7/15 7/29 8/5 8/12 8/19 8/26 9/2 9/9 9/23

⑦ ピラティス(体質改善) 火曜日 20:15-21:00

担当講師 CHIE

定員: 10名
対象: 高校生以上
場所: 1階 健相室

10回コース 7000円
ワンデー1回 800円

しなやかに強いカラダを作り、機能維持・向上につなげます。

日程: 7/8 7/15 7/29 8/5 8/12 8/19 8/26 9/2 9/9 9/23

⑧ ボディパンプ™ テック&30 水曜日 13:10-13:55

担当講師 久保山

定員: 10名
対象: 高校生以上
場所: 1階 健相室

10回コース 7000円
ワンデー1回 800円

音楽に合わせて筋力トレーニングを行い、引き締まったカラダを目指します。基礎代謝向上・骨の強化にもつながります。

日程: 7/9 7/16 7/23 7/30 8/6 8/20 8/27 9/3 9/10 9/17

⑨ ボディコンパット™ テック&30 水曜日 14:10-14:55

担当講師 久保山

定員: 10名
対象: 高校生以上
場所: 1階 健相室

10回コース 7000円
ワンデー1回 800円

様々な格闘技の動きを取り入れ、音楽に合わせて動きます。ストレッチと体脂肪をノックアウト!

日程: 7/9 7/16 7/23 7/30 8/6 8/20 8/27 9/3 9/10 9/17

⑩ ZUMBA® (水) 水曜日 19:30-20:30

担当講師 MIDORI

定員: 25名
対象: 高校生以上
場所: 2階 武道室

10回コース 7000円
ワンデー1回 800円

ラテンのリズムに合わせて、楽しく汗を流し、爽やかな気分を味わえます。

日程: 7/9 7/16 7/23 7/30 8/6 8/20 8/27 9/3 9/10 9/17

⑪ ピラティス(少人数制) 水曜日 19:15-20:30

担当講師 MAYUMI

定員: 8名
対象: 高校生以上
場所: 1階 健相室

6回コース 6000円
ワンデー1回 1300円

少人数制でクラスを行うことで、より集中してピラティスの効果が最大化されます。

日程: 7/9 7/23 8/6 8/20 9/3 9/17

⑫ ストレッチ & はつらつ健康教室 木曜日 9:30-11:00 時間変更

担当講師 久保山

定員: 25名
対象: 高校生以上
場所: 2階 武道室

10回コース 8000円
ワンデー1回 900円

リズムに合わせて、簡単な有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチを行います。

日程: 7/10 7/17 7/24 7/31 8/7 8/21 8/28 9/4 9/11 9/18

⑬ ボディバランス™ テック&45 木曜日 11:15-12:15

担当講師 久保山

定員: 25名
対象: 高校生以上
場所: 2階 武道室

10回コース 7000円
ワンデー1回 800円

ピラティス・ヨガ・太極拳の動きをベースにゆるやかに動き、心とカラダの調和を図ります。

日程: 7/10 7/17 7/24 7/31 8/7 8/21 8/28 9/4 9/11 9/18

⑭ ボクシング エクササイズ 木曜日 11:15-11:45

担当講師 RUMIKO

定員: 10名
対象: 高校生以上
場所: 1階 健相室

10回コース 5000円
ワンデー1回 800円

ボクシングの動きを中心に、楽しく汗を流し、爽やかな気分を味わえます。

日程: 7/10 7/17 7/24 7/31 8/7 8/21 8/28 9/4 9/11 9/18

⑮ ZUMBA® (木) 木曜日 12:00-12:45

担当講師 RUMIKO

定員: 10名
対象: 高校生以上
場所: 1階 健相室

10回コース 7000円
ワンデー1回 800円

ラテンのリズムに合わせて、楽しく汗を流し、爽やかな気分を味わえます。

日程: 7/10 7/17 7/24 7/31 8/7 8/21 8/28 9/4 9/11 9/18

⑯ JAZZ ダンス (初級) 木曜日 13:30-14:45

担当講師 CHIE

定員: 10名
対象: 高校生以上
場所: 1階 健相室

6回コース 4800円
ワンデー1回 900円

パレエの動きをベースにしたダンスクラスです。常に身体の軸を保ち、曲に合わせて踊ります。

日程: ※ 8月スタート 8/7 8/21 8/28 9/4 9/11 9/18

⑰ ストレッチ & リズム体操 金曜日 9:45-10:45 時間変更

担当講師 久保山

定員: 10名
対象: 65歳以上
場所: 1階 健相室

10回コース 5000円
ワンデー1回 600円

リズムに合わせて、簡単な有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチを行います。

日程: 7/11 7/18 7/25 8/1 8/8 8/22 8/29 9/5 9/12 9/19

⑱ 足腰強化・機能改善教室 金曜日 11:05-11:50

担当講師 一坊寺

定員: 10名
対象: 高校生以上
場所: 1階 健相室

10回コース 7000円
ワンデー1回 800円

日常生活をより豊かにするため、トレーニングやストレッチをじっくり行います。

日程: 7/11 7/18 7/25 8/1 8/8 8/22 8/29 9/5 9/12 9/19

⑲ ZUMBA® (金) 金曜日 12:05-12:50

担当講師 RUMIKO

定員: 10名
対象: 高校生以上
場所: 1階 健相室

10回コース 7000円
ワンデー1回 800円

ラテンのリズムに合わせて、楽しく汗を流し、爽やかな気分を味わえます。

日程: 7/11 7/18 7/25 8/1 8/8 8/22 8/29 9/5 9/12 9/19

⑳ ピラティス(初中級) 金曜日 19:15-20:30

担当講師 MAYUMI

定員: 10名
対象: 高校生以上
場所: 1階 健相室

8回コース 6400円
ワンデー1回 900円

ピラティスの基礎をしっかり学び、じっくりと動作を行います。

日程: 7/11 7/18 7/25 8/1 8/22 8/29 9/5 9/12 9/19

㉑ ボディパンプ™ 45 土曜日 19:15-20:00

担当講師 久保山

定員: 10名
対象: 高校生以上
場所: 1階 健相室

10回コース 7000円
ワンデー1回 800円

音楽に合わせて筋力トレーニングを行い、引き締まったカラダを目指します。基礎代謝向上・骨の強化にもつながります。

日程: 7/12 7/19 7/26 8/2 8/9 8/16 8/30 9/6 9/13 9/20

㉒ ボディコンパット™ 45 土曜日 20:15-21:00

担当講師 久保山

定員: 10名
対象: 高校生以上
場所: 1階 健相室

10回コース 7000円
ワンデー1回 800円

様々な格闘技の動きを取り入れ、音楽に合わせて動きます。ストレッチと体脂肪をノックアウト!

日程: 7/12 7/19 7/26 8/2 8/9 8/16 8/30 9/6 9/13 9/20

㉓ キッズダンス(園児) 金曜日 15:30-16:15 時間変更

担当講師 SETSUOKO

定員: 8名
対象: 園児
場所: 1階 健相室

10回コース 7000円
ワンデー1回 800円

音楽に合わせてダンスを楽しみます。基礎体力・リズム感・柔軟性の向上、協調性なども育みます。

日程: 7/11 7/18 7/25 8/1 8/8 8/22 8/29 9/5 9/12 9/19

㉔ ジュニアダンス(小学生) 金曜日 16:30-17:15 時間変更

担当講師 SETSUOKO

定員: 8名
対象: 小学生
場所: 1階 健相室

10回コース 7000円
ワンデー1回 800円

音楽に合わせてダンスを楽しみます。基礎体力・リズム感・柔軟性の向上、協調性なども育みます。

日程: 7/11 7/18 7/25 8/1 8/8 8/22 8/29 9/5 9/12 9/19

～とてもお得なセット割引～

続けて受講することで運動効果も増加します！とてもおススメですよ!	教室番号	通常料金	割引価格
	⑥ + ⑦	14,000円	10,000円
	⑧ + ⑨	14,000円	10,000円
	⑭ + ⑮	12,000円	9,000円
	⑱ + ⑲	14,000円	10,000円
	㉑ + ㉒	14,000円	10,000円

早良体育館は、あなたの「やってみよう」を♡心より♡応援します。気軽にワンデー体験もおススメです！お友達を誘って、ぜひご参加ください♪

早良体育館 イメージキャラクター 《SAWA ちゃん》 体育館内やInstagramに登場中！ぜひ見つけてね♪