

2025年度
第4期
R8.1月～R8.3月



福岡市立
早良体育館
FUKUOKA SPORTS
NEXT PARTNERS
福岡スポーツNEXTパートナーズ

福岡市早良区四橋 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4日) ●定例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!
スポーツ教室




施設HP Instagramは
こちらからどうぞ




○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11月17日 更新データ

**1 やさしい
エアロビクス**
月曜日
13:15-14:15



組曲講師
岡
定員: 15名
対象: 高校生以上
場所: 1階 第6教室
8回 コース
4200円
(参加費)
ワンダー
1回 800円
初めての方でも安心してご参加いただけます。お体のケアに合わせた音楽とダンスを組み合わせます。

| 1/ | 2/ | 3/ | 4/ | 5/ | 6/ | 7/ | 8/ | 9/ | 10/ | 11/ | 12/ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 28 | 2 | 9 | 2 | 9 | 23 | — | — | — | — | — | — |

**2 ピラティス
(姿勢改善)**
月曜日
19:15-20:30



組曲講師
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
(参加費)
ワンダー
1回 900円
キレイな姿勢の土台となる。基礎的なピラティス動作を丁寧に行います。

| 1/ | 2/ | 3/ | 4/ | 5/ | 6/ | 7/ | 8/ | 9/ | 10/ | 11/ | 12/ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 12 | 28 | 2 | 9 | 23 | 2 | 9 | 23 | — | — | — | — |

**3 ボディパンプ
テック&60**
月曜日
19:15-20:45



組曲講師
一坊寺
定員: 15名
対象: 高校生以上
場所: 1階 第6教室
8回 コース
6400円
(参加費)
ワンダー
1回 900円
音楽に合わせて全力トレーニングで引き締まったカラダづくりを行います。

| 1/ | 2/ | 3/ | 4/ | 5/ | 6/ | 7/ | 8/ | 9/ | 10/ | 11/ | 12/ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 12 | 28 | 2 | 9 | 23 | 2 | 9 | 23 | — | — | — | — |


**4 ヨガ入門 &
ハランコヨガニング**
火曜日
9:25-10:55



組曲講師
NOKO
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
(参加費)
ワンダー
1回 800円
日常のケアの疲れやストレスをほぐし、心身ともにリフレッシュを行います。

| 1/ | 2/ | 3/ | 4/ | 5/ | 6/ | 7/ | 8/ | 9/ | 10/ | 11/ | 12/ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | — | — |

**5 ZUMBA®
(火)**
火曜日
15:15-16:15



組曲講師
金子
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
(参加費)
ワンダー
1回 800円
ラテンのリズムに合わせて、楽しく運動できるZUMBA®。

| 1/ | 2/ | 3/ | 4/ | 5/ | 6/ | 7/ | 8/ | 9/ | 10/ | 11/ | 12/ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | — | — |


**6 ピラティス
(初級)**
火曜日
19:15-20:00



組曲講師
CHIE
定員: 15名
対象: 高校生以上
場所: 1階 第6教室
10回 コース
7000円
(参加費)
ワンダー
1回 800円
ピラティスの基本であるフォーラムと呼吸法をしっかりと学び、体幹を鍛えます。

| 1/ | 2/ | 3/ | 4/ | 5/ | 6/ | 7/ | 8/ | 9/ | 10/ | 11/ | 12/ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | — | — |

**7 ピラティス
(体質改善)**
火曜日
20:15-21:00



組曲講師
CHIE
定員: 15名
対象: 高校生以上
場所: 1階 第6教室
10回 コース
7000円
(参加費)
ワンダー
1回 800円
しなやかな強いカラダを作り、体幹を鍛えるピラティスの魅力が最大に発揮されます。

| 1/ | 2/ | 3/ | 4/ | 5/ | 6/ | 7/ | 8/ | 9/ | 10/ | 11/ | 12/ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | — | — |

**8 ボディパンプ
テック&60**
水曜日
13:10-13:55



組曲講師
久保山
定員: 15名
対象: 高校生以上
場所: 1階 第6教室
8回 コース
6300円
(参加費)
ワンダー
1回 800円
音楽に合わせて全力トレーニングで引き締まったカラダづくりを行います。

| 1/ | 2/ | 3/ | 4/ | 5/ | 6/ | 7/ | 8/ | 9/ | 10/ | 11/ | 12/ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 14 | 21 | 28 | 4 | 18 | 25 | 4 | 11 | 18 | — | — | — |

**9 ボディコンバット
テック&30**
水曜日
14:10-14:55



組曲講師
久保山
定員: 15名
対象: 高校生以上
場所: 1階 第6教室
8回 コース
6300円
(参加費)
ワンダー
1回 800円
様々な技の練習を通して、体幹を鍛え、心身の健康をサポートします。

| 1/ | 2/ | 3/ | 4/ | 5/ | 6/ | 7/ | 8/ | 9/ | 10/ | 11/ | 12/ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 14 | 21 | 28 | 4 | 18 | 25 | 4 | 11 | 18 | — | — | — |

**10 ZUMBA®
(水)**
水曜日
19:30-20:30



組曲講師
MIDORI
定員: 25名
対象: 高校生以上
場所: 2階 武道室
8回 コース
6300円
(参加費)
ワンダー
1回 800円
ラテンのリズムに合わせて、楽しく運動できるZUMBA®。

| 1/ | 2/ | 3/ | 4/ | 5/ | 6/ | 7/ | 8/ | 9/ | 10/ | 11/ | 12/ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 14 | 21 | 28 | 4 | 18 | 25 | 4 | 11 | 18 | — | — | — |


**11 ピラティス
(少人数制)**
水曜日
19:15-20:30



組曲講師
MAYUMI
定員: 8名
対象: 高校生以上
場所: 1階 第6教室
8回 コース
7200円
(参加費)
ワンダー
1回 1300円
少人数制でピラティスの魅力を最大に発揮します。

| 1/ | 2/ | 3/ | 4/ | 5/ | 6/ | 7/ | 8/ | 9/ | 10/ | 11/ | 12/ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 21 | 28 | 4 | 18 | 4 | 18 | — | — | — | — | — | — |

**12 ストレッチ &
はらこ体操教室**
木曜日
9:30-11:00



組曲講師
久保山
定員: 25名
対象: 高校生以上
場所: 2階 武道室
11回 コース
8800円
(参加費)
ワンダー
1回 900円
リズムに合わせて、全身のストレッチを行います。

| 1/ | 2/ | 3/ | 4/ | 5/ | 6/ | 7/ | 8/ | 9/ | 10/ | 11/ | 12/ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | — |

**13 ボディパンプ
テック&45**
木曜日
11:15-12:15



組曲講師
久保山
定員: 25名
対象: 高校生以上
場所: 2階 武道室
11回 コース
7700円
(参加費)
ワンダー
1回 800円
音楽に合わせて全力トレーニングで引き締まったカラダづくりを行います。

| 1/ | 2/ | 3/ | 4/ | 5/ | 6/ | 7/ | 8/ | 9/ | 10/ | 11/ | 12/ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | — |

**14 ピラティス
(入門)**
木曜日
11:15-12:00



組曲講師
RUMIKO
定員: 15名
対象: 高校生以上
場所: 1階 第6教室
11回 コース
7700円
(参加費)
ワンダー
1回 800円
ピラティスの基礎をしっかり学び、心身の健康をサポートします。

| 1/ | 2/ | 3/ | 4/ | 5/ | 6/ | 7/ | 8/ | 9/ | 10/ | 11/ | 12/ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | — |

**15 ボクシング
エクササイズ**
木曜日
12:15-13:00



組曲講師
RUMIKO
定員: 15名
対象: 高校生以上
場所: 1階 第6教室
11回 コース
7700円
(参加費)
ワンダー
1回 800円
ボクシングの動きを中心に、全身のエクササイズを行います。

| 1/ | 2/ | 3/ | 4/ | 5/ | 6/ | 7/ | 8/ | 9/ | 10/ | 11/ | 12/ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | — |

**16 JAZZ ダンス
(初級)**
木曜日
13:30-14:45



組曲講師
CHIE
定員: 15名
対象: 高校生以上
場所: 1階 第6教室
11回 コース
8800円
(参加費)
ワンダー
1回 900円
ハレの音楽に合わせて、楽しくダンスを楽しみます。

| 1/ | 2/ | 3/ | 4/ | 5/ | 6/ | 7/ | 8/ | 9/ | 10/ | 11/ | 12/ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | — |

**17 ストレッチ &
リズム体操**
金曜日
9:45-10:45



組曲講師
久保山
定員: 15名
対象: 85歳以上
場所: 1階 第6教室
10回 コース
5000円
(参加費)
ワンダー
1回 800円
リズムに合わせて、全身のストレッチを行います。

| 1/ | 2/ | 3/ | 4/ | 5/ | 6/ | 7/ | 8/ | 9/ | 10/ | 11/ | 12/ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 6 | 13 | — | — |

**18 足腰強化・
機能改善教室**
金曜日
11:05-11:50



組曲講師
一坊寺
定員: 15名
対象: 高校生以上
場所: 1階 第6教室
10回 コース
7000円
(参加費)
ワンダー
1回 800円
日常生活をより豊かにするため、トレーニングとストレッチを組み合わせます。

| 1/ | 2/ | 3/ | 4/ | 5/ | 6/ | 7/ | 8/ | 9/ | 10/ | 11/ | 12/ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 6 | 13 | — | — |

**19 ZUMBA®
(金)**
金曜日
12:05-12:50



組曲講師
RUMIKO
定員: 15名
対象: 高校生以上
場所: 1階 第6教室
10回 コース
7000円
(参加費)
ワンダー
1回 800円
ラテンのリズムに合わせて、楽しく運動できるZUMBA®。

| 1/ | 2/ | 3/ | 4/ | 5/ | 6/ | 7/ | 8/ | 9/ | 10/ | 11/ | 12/ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 6 | 13 | — | — |

**20 ピラティス
(初級)**
金曜日
19:15-20:30



組曲講師
MAYUMI
定員: 15名
対象: 高校生以上
場所: 1階 第6教室
8回 コース
6400円
(参加費)
ワンダー
1回 900円
ピラティスの基礎をしっかり学び、心身の健康をサポートします。

| 1/ | 2/ | 3/ | 4/ | 5/ | 6/ | 7/ | 8/ | 9/ | 10/ | 11/ | 12/ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 6 | 13 | — | — | — |

**21 ボディパンプ
45**
土曜日
19:15-20:00



組曲講師
久保山
定員: 15名
対象: 高校生以上
場所: 1階 第6教室
11回 コース
7700円
(参加費)
ワンダー
1回 800円
音楽に合わせて全力トレーニングで引き締まったカラダづくりを行います。

| 1/ | 2/ | 3/ | 4/ | 5/ | 6/ | 7/ | 8/ | 9/ | 10/ | 11/ | 12/ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 7 | 14 | 21 | — |

**22 ボディコンバット
45**
土曜日
20:15-21:00



組曲講師
久保山
定員: 15名
対象: 高校生以上
場所: 1階 第6教室
11回 コース
7700円
(参加費)
ワンダー
1回 800円
様々な技の練習を通して、体幹を鍛え、心身の健康をサポートします。

| 1/ | 2/ | 3/ | 4/ | 5/ | 6/ | 7/ | 8/ | 9/ | 10/ | 11/ | 12/ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 7 | 14 | 21 | — |

**23 キッズダンス
(園児)**
金曜日
15:30-16:15



組曲講師
SETSUKO
定員: 12名
対象: 園児
場所: 1階 第6教室
10回 コース
7000円
(参加費)
ワンダー
1回 800円
音楽に合わせてダンスを楽しみます。

| 1/ | 2/ | 3/ | 4/ | 5/ | 6/ | 7/ | 8/ | 9/ | 10/ | 11/ | 12/ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 6 | 13 | — | — |

**24 ジュニアダンス
(小学生)**
金曜日
16:30-17:15



組曲講師
SETSUKO
定員: 15名
対象: 小学生
場所: 1階 第6教室
10回 コース
7000円
(参加費)
ワンダー
1回 800円
音楽に合わせてダンスを楽しみます。

| 1/ | 2/ | 3/ | 4/ | 5/ | 6/ | 7/ | 8/ | 9/ | 10/ | 11/ | 12/ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 6 | 13 | — | — |

初開催

30 高齢者ドライバー講習
これからの時代、必須！
運転に不安がある方もそうでない方も、
これからの安全運転を継続できるようにするため、
ぜひご参加ください。運転寿命・健康寿命を
延ばすためのトレーニングをぜひどうぞ！
定員: 15名
対象: 85歳以上
場所: 1階 第6教室
参加費
500円
開催日時
2/4(水) 8:30～10:30
2/27(金) 13:30～14:30
3/11(水) 11:30～12:30



～とてもお得なセット割引～
教室番号
25 (6 + 7)
26 (8 + 9)
27 (14 + 15)
28 (18 + 19)
29 (21 + 22)
通常料金
14,000円
12,600円
15,400円
14,000円
15,400円
割引価格
10,000円
9,000円
11,000円
10,000円
11,000円