

2025年度

第4期

R8.1月～R8.3月



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28～1月4日) ●定期点検による臨時休館日施設HP・Instagramは
こちらからどうぞ♪

施設 HP

Instagram

○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1月1日 更新データ

1 やさしい エアロビクス		月曜日 13:15-14:15	2 ピラティス (姿勢改善)		月曜日 19:15-20:30	3 ボディパンプ テック&60		月曜日 19:15-20:45	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 岡	対象：15名 高級生以上 場所：1階 健康室		担当講師 MAYUMI	対象：25名 高級生以上 場所：2階 武道室		担当講師 一坊寺	対象：15名 高級生以上 場所：1階 健康室		担当講師 NOKO	対象：25名 高級生以上 場所：2階 武道室	
（参加費）	6回 4200円 ワンダー 800円 1回	6回 4200円 ワンダー 800円 1回	8回 6400円 ワンダー 900円 1回	8回 6400円 ワンダー 900円 1回	8回 6400円 ワンダー 900円 1回	10回 8000円 ワンダー 900円 1回	10回 8000円 ワンダー 900円 1回	10回 8000円 ワンダー 900円 1回	10回 8000円 ワンダー 900円 1回	10回 8000円 ワンダー 900円 1回	
（日程）	1 / 2 / 3 / — / — / — 26 2 9 2 8 23 — — —	1 / 2 / 3 / — / — / — 26 2 9 2 8 23 — — —	1 / 2 / 3 / — / — / — 26 2 9 2 8 23 — — —	1 / 2 / 3 / — / — / — 26 2 9 2 8 23 — — —	1 / 2 / 3 / — / — / — 26 2 9 2 8 23 — — —	1 / 2 / 3 / — / — / — 26 2 9 2 8 23 — — —	1 / 2 / 3 / — / — / — 26 2 9 2 8 23 — — —	1 / 2 / 3 / — / — / — 26 2 9 2 8 23 — — —	1 / 2 / 3 / — / — / — 26 2 9 2 8 23 — — —	1 / 2 / 3 / — / — / — 26 2 9 2 8 23 — — —	

5 ZUMBA® (火)		火曜日 15:15-16:15	6 ピラティス (初級)		火曜日 19:15-20:00	7 ピラティス (体質改善)		火曜日 20:15-21:00	8 ボディパンプ テック&30		水曜日 13:10-13:55
担当講師 金子	対象：25名 高級生以上 場所：2階 武道室		担当講師 CHIE	対象：15名 高級生以上 場所：1階 健康室		担当講師 CHIE	対象：15名 高級生以上 場所：1階 健康室		担当講師 久保山	対象：15名 高級生以上 場所：2階 武道室	
（参加費）	10回 7000円 ワンダー 800円 1回	11回 8500円 ワンダー 900円 1回									
（日程）	1 / 2 / 3 / — / — / — 13 20 27 3 10 17 24 3 10 17 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 13 20 27 3 10 17 24 3 10 17 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 13 20 27 3 10 17 24 3 10 17 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 13 20 27 3 10 17 24 3 10 17 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 13 20 27 3 10 17 24 3 10 17 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 13 20 27 3 10 17 24 3 10 17 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 13 20 27 3 10 17 24 3 10 17 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 13 20 27 3 10 17 24 3 10 17 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 13 20 27 3 10 17 24 3 10 17 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 13 20 27 3 10 17 24 3 10 17 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 13 20 27 3 10 17 24 3 10 17 —

9 ボディインパット テック&30		水曜日 14:10-14:55	10 ZUMBA® (水)		水曜日 19:30-20:30	11 ピラティス (少人数制)		水曜日 19:15-20:30	12 ストレッチ & はつきつ鍼灸教室		木曜日 9:30-11:00
担当講師 久保山	対象：15名 高級生以上 場所：1階 健康室		担当講師 MIDORI	対象：25名 高級生以上 場所：2階 武道室		担当講師 MAYUMI	対象：8名 高級生以上 場所：1階 健康室		担当講師 久保山	対象：25名 高級生以上 場所：2階 武道室	
（参加費）	9回 6500円 ワンダー 800円 1回	9回 6300円 ワンダー 800円 1回	9回 7200円 ワンダー 1300円 1回	9回 7200円 ワンダー 1300円 1回	9回 7200円 ワンダー 1300円 1回	11回 8800円 ワンダー 900円 1回					
（日程）	1 / 2 / 3 / — / — / — 14 21 28 4 18 25 4 11 18 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 14 21 28 4 18 25 4 11 18 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 14 21 28 4 18 25 4 11 18 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 14 21 28 4 18 25 4 11 18 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 14 21 28 4 18 25 4 11 18 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 14 21 28 4 18 25 4 11 18 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 14 21 28 4 18 25 4 11 18 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 14 21 28 4 18 25 4 11 18 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 14 21 28 4 18 25 4 11 18 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 14 21 28 4 18 25 4 11 18 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 14 21 28 4 18 25 4 11 18 —

13 ボディバランス テック&45		木曜日 11:15-12:15	14 ピラティス (入門)		木曜日 11:15-12:00	15 ポケシング エクササイズ		木曜日 12:15-13:00	16 JAZZ ダンス (初級)		木曜日 13:30-14:45
担当講師 久保山	対象：25名 高級生以上 場所：2階 武道室		担当講師 RUMIKO	対象：15名 高級生以上 場所：1階 健康室		担当講師 RUMIKO	対象：15名 高級生以上 場所：1階 健康室		担当講師 MAYUMI	対象：15名 高級生以上 場所：1階 健康室	
（参加費）	10回 5000円 ワンダー 800円 1回	10回 7700円 ワンダー 800円 1回	10回 7700円 ワンダー 800円 1回	10回 7700円 ワンダー 800円 1回	10回 7700円 ワンダー 800円 1回	10回 6400円 ワンダー 900円 1回					
（日程）	1 / 2 / 3 / — / — / — 8 15 22 29 5 12 19 26 5 12 19 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 8 15 22 29 5 12 19 26 5 12 19 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 8 15 22 29 5 12 19 26 5 12 19 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 8 15 22 29 5 12 19 26 5 12 19 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 8 15 22 29 5 12 19 26 5 12 19 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 8 15 22 29 5 12 19 26 5 12 19 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 8 15 22 29 5 12 19 26 5 12 19 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 8 15 22 29 5 12 19 26 5 12 19 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 8 15 22 29 5 12 19 26 5 12 19 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 8 15 22 29 5 12 19 26 5 12 19 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 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	18 足腰強化・ 機能改善教室		金曜日 11:05-11:50	19 ZUMBA® (金)		金曜日 12:05-12:50	20 ピラティス (初級)		木曜日 19:15-20:30
担当講師 久保山	対象：15名 65歳以上 場所：1階 健康室		担当講師 一坊寺	対象：15名 高級生以上 場所：1階 健康室		担当講師 RUMIKO	対象：15名 高級生以上 場所：1階 健康室		担当講師 MAYUMI	対象：15名 高級生以上 場所：1階 健康室	
（参加費）	10回 5000円 ワンダー 800円 1回	10回 7700円 ワンダー 800円 1回	10回 7700円 ワンダー 800円 1回	10回 7700円 ワンダー 800円 1回	10回 7700円 ワンダー 800円 1回	10回 6400円 ワンダー 900円 1回					
（日程）	1 / 2 / 3 / — / — / — 9 16 23 30 6 13 20 27 6 13 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 9 16 23 30 6 13 20 27 6 13 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 9 16 23 30 6 13 20 27 6 13 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 9 16 23 30 6 13 20 27 6 13 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 9 16 23 30 6 13 20 27 6 13 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 9 16 23 30 6 13 20 27 6 13 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 9 16 23 30 6 13 20 27 6 13 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 9 16 23 30 6 13 20 27 6 13 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 9 16 23 30 6 13 20 27 6 13 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 9 16 23 30 6 13 20 27 6 13 —	1 / 2 / 3 / — / — / — 9 16 23 30 6 13 20 27 6 13 —

21 ボディパンプ 45		土曜日 19:15-20:00	22 ボディインパット 45		土曜日 20:15-21:00	23 キッズダンス (観覧)		金曜日 15:30-16:15	24 ジュニアダンス (小学生)		金曜日 16:30-17:15
担当講師 久保山	対象：15名 高級生以上 場所：1階 健康室		担当講師 久保山	対象：15名 高級生以上 場所：1階 健康室		担当講師 SETSUKO	対象：12名 高級生以上 場所：1階 健康室		担当講師 SETSUKO	対象：15名 小学生 場所：1階 健康室	
（参加費）	11回 7700円 ワンダー 800円 1回	10回 7000円 ワンダー 800円 1回									
（日程）	1 / 2 / 3 / — / — / — 10 17 24 31 7 14 21 28 7 14 21	1 / 2 / 3 / — / — / — 10 17 24 31 7 14 21 28 7 14 21	1 / 2 / 3 / — / — / — 10 17 24 31 7 14 21 28 7 14 21	1 / 2 / 3 / — / — / — 10 17 24 31 7 14 21 28 7 14 21	1 / 2 / 3 / — / — / — 10 17 24 31 7 14 21 28 7 14 21	1 / 2 / 3 / — / — / — 10 17 24 31 7 14 21 28 7 14 21	1 / 2 / 3 / — / — / — 10 17 24 31 7 14 21 28 7 14 21	1 / 2 / 3 / — / — / — 10 17 24 31 7 14 21 28 7 14 21	1 / 2 / 3 / — / — / — 10 17 24 31 7 14 21 28 7 14 21	1 / 2 / 3 / — / — / — 10 17 24 31 7 14 21 28 7 14 21	1 / 2 / 3 / — / — / — 10 17 24 31 7 14 21 28 7 14 21

30 高齢者ドライバー講習

これから時代、必須！
運転に不安がある方もそうでない方も、
これからも安全運転を継続できようにするため、
ぜひご参加ください。運転免許・健常命を
延ばすためのトレーニングをぜひどうぞ！

定員：15名	参加費	開催日時
対象：65歳以上	500円	2/4(水) 9:30~10:30 2/27(金) 13:30~14:30 3/11(水) 11:30~12:30
		場所：1階 健康室

～とてもお得なセット割引～

教室番号	通常料金	割引価格
25 (6 + 7)	14,000円	10,000円
26 (8 + 9)	12,600円	9,000円
27 (14 + 15)	15,400円	11,000円
28 (18 + 19)	14,000円	10,000円
29 (21 + 22)	15,400円	11,000円

これからの時代、必ず！
運動効果も増加します！
とてもおススメですよ♪

音楽に合わせて踊るキッズダンスをはじめ、
リズム感覚を育むストレッチや、
筋力アップなどあります。