令和7年度
第3期
10月～12月

早良体育館
スポーツ教室参加者募集中！
※詳しくはお問い合わせください。
スポーツ教室

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～翌年1月5日）
- ●定期点検等による臨時休館日

施設HP・Instagramはこちらから♪♪

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8月16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 ： 15名
対象 ： 高校生以上
場所 ： 1階 健相室
〈参加費〉
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た有酸素運動とストレッチも行います。

〈日程〉	10/		11/	12/		–	–	–	–	–	–
	6	27	10	1	8	–	–	–	–	–	–

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
〈参加費〉
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〉	10/			11/			12/		–	–	–
	6	13	27	3	10	24	1	8	–	–	–

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 ： 15名
対象 ： 高校生以上
場所 ： 1階 健相室
〈参加費〉
8回コース 6400円
ワンデー1回 900円

チームだから続く筋トレ
LesMILLS BODYPUMP

音楽に合わせた筋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。

〈日程〉	10/			11/			12/		–	–	–
	6	13	27	3	10	24	1	8	–	–	–

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
〈参加費〉
10回コース 8000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〉	10/				11/				12/		–
	7	14	21	28	4	11	18	25	2	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
〈参加費〉
11回コース 7700円
ワンデー1回 800円

ラテンのリズムに合わせて、楽しんで汗を流し、爽快な気分を味わえます。

〈日程〉	10/				11/				12/		
	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16

⑥ バレエ ストレッチ　火曜日 19:15-20:00

担当講師 CHIE
定員 ： 15名
対象 ： 高校生以上
場所 ： 1階 健相室
〈参加費〉
11回コース 7700円
ワンデー1回 800円

バ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〉	10/				11/				12/		
	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16

⑦ ピラティス（体質改善）　火曜日 20:15-21:00

担当講師 CHIE
定員 ： 15名
対象 ： 高校生以上
場所 ： 1階 健相室
〈参加費〉
11回コース 7700円
ワンデー1回 800円

しなやかで強いカラダを作り、機能維持・向上につなげます。

〈日程〉	10/				11/				12/		
	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16

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 ： 15名
対象 ： 高校生以上
場所 ： 1階 健相室
〈参加費〉
11回コース 7700円
ワンデー1回 800円

チームだから続く筋トレ
LesMILLS BODYPUMP

音楽に合わせた筋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。

〈日程〉	10/				11/				12/		
	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17

⑨ ボディコンバット テック＆30　水曜日 14:10-14:55

担当講師 久保山
定員 ： 15名
対象 ： 高校生以上
場所 ： 1階 健相室
〈参加費〉
11回コース 7700円
ワンデー1回 800円

格闘技フィール
闘う快感!!
LesMILLS BODYCOMBAT

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。ストレスと体脂肪をノックアウト！

〈日程〉	10/				11/				12/		
	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	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
〈参加費〉
11回コース 7700円
ワンデー1回 800円

ラテンのリズムに合わせて、楽しんで汗を流し、爽快な気分を味わえます。

〈日程〉	10/				11/				12/		
	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	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
〈参加費〉
6回コース 7200円
ワンデー1回 1300円

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

〈日程〉	10/		11/		12/		–	–	–	–	–
	8	22	12	26	10	17	–	–	–	–	–

⑫ ストレッチ ＆ はつらつ健康教室　木曜日 9:30-11:00

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
〈参加費〉
11回コース 8800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〉	10/				11/				12/		
	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	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
〈参加費〉
11回コース 7700円
ワンデー1回 800円

新感覚のヨガフィットネス
LesMILLS BODYBALANCE

ピラティス・ヨガ・太極拳の動きをベースにゆっくり動き、心とカラダの調和を図ります。

〈日程〉	10/				11/				12/		
	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18

⑭ ピラティス（入門）　木曜日 11:15-12:00

担当講師 RUMIKO
定員 ： 15名
対象 ： 高校生以上
場所 ： 1階 健相室
〈参加費〉
11回コース 7700円
ワンデー1回 800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〉	10/				11/				12/		
	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18

⑮ ボクシング エクササイズ　木曜日 12:15-13:00

担当講師 RUMIKO
定員 ： 15名
対象 ： 高校生以上
場所 ： 1階 健相室
〈参加費〉
11回コース 7700円
ワンデー1回 800円

ボクシングの動きを中心に、音楽に合わせてアクティブに動き爽快感を味わえます。

〈日程〉	10/				11/				12/		
	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18

⑯ JAZZ ダンス（初級）　木曜日 13:30-14:45

担当講師 CHIE
定員 ： 15名
対象 ： 高校生以上
場所 ： 1階 健相室
〈参加費〉
11回コース 8800円
ワンデー1回 900円

バ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〉	10/				11/				12/		
	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18

⑰ ストレッチ ＆ リズム体操　金曜日 9:45-10:45

担当講師 久保山
定員 ： 15名
対象 ： 65歳以上
場所 ： 1階 健相室
〈参加費〉
11回コース 5500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〉	10/				11/				12/		
	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	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 ： 15名
対象 ： 高校生以上
場所 ： 1階 健相室
〈参加費〉
11回コース 7700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〉	10/				11/				12/		
	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19

⑲ ZUMBA®（金）　金曜日 12:05-12:50

担当講師 RUMIKO
定員 ： 15名
対象 ： 高校生以上
場所 ： 1階 健相室
〈参加費〉
11回コース 7700円
ワンデー1回 800円

ラテンのリズムに合わせて、楽しんで汗を流し、爽快な気分を味わえます。

〈日程〉	10/				11/				12/		
	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19

⑳ ピラティス（初中級）　金曜日 19:15-20:30

担当講師 MAYUMI
定員 ： 12名
対象 ： 高校生以上
場所 ： 1階 健相室
〈参加費〉
9回コース 7200円
ワンデー1回 900円

ピラティスの基礎をしっかり学び、レベルアップしていきます。

〈日程〉	10/			11/			12/			–	–
	17	24	31	7	21	28	5	12	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 ： 15名
対象 ： 高校生以上
場所 ： 1階 健相室
〈参加費〉
11回コース 7700円
ワンデー1回 800円

チームだから続く筋トレ
LesMILLS BODYPUMP

音楽に合わせた筋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。

〈日程〉	10/			11/					12/		
	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20

㉒ ボディコンバット 45　土曜日 20:15-21:00

担当講師 久保山
定員 ： 15名
対象 ： 高校生以上
場所 ： 1階 健相室
〈参加費〉
11回コース 7700円
ワンデー1回 800円

格闘技フィール
闘う快感!!
LesMILLS BODYCOMBAT

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。ストレスと体脂肪をノックアウト！

〈日程〉	10/			11/					12/		
	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20

㉓ キッズダンス（園児）　金曜日 15:30-16:15

担当講師 SETSUKO
定員 ： 12名
対象 ： 園児
場所 ： 1階 健相室
〈参加費〉
11回コース 7700円
ワンデー1回 800円

音楽にのっ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〉	10/				11/				12/		
	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19

㉔ ジュニアダンス（小学生）　金曜日 16:30-17:15

担当講師 SETSUKO
定員 ： 15名
対象 ： 小学生
場所 ： 1階 健相室
〈参加費〉
11回コース 7700円
ワンデー1回 800円

音楽にのっ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〉	10/				11/				12/		
	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19

～とてもお得なセット割引～

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

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♫

早良体育館は、あなたの『やってみたい』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 》
体育館内やインスタグラムに登場中！ぜひ見つけてね♪