

2025年度
第4期
R8.1月～R8.3月

早良体育館

スポーツ教室参加者募集中!

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

担当講師
岡

定員：15名
対象：高校生以上
場所：1階 健相室

6回
コース

4200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
有酸素運動とストレッチを行います。

1 / 2 / 3 /

26 2 9 2 9 23

— — — — —

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。

1 / 2 / 3 /

12 26 2 9 23 2 9 23

— — — — —

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

8回
コース

6400円

ワンデー
1回

900円

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。

1 / 2 / 3 /

12 26 2 9 23 2 9 23

— — — — —

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

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。

1 / 2 / 3 /

8 15 22 29 5 12 19 26 5 12

— — — — —

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

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。

1 / 2 / 3 /

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

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

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。

1 / 2 / 3 /

9 16 23 30 6 13 20 27 6 13

— — — — —

4 ヨガ入門 &
バランスエクササイズ

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

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、動きやすいカラダ
づくりを行います。

1 / 2 / 3 /

13 20 27 3 10 17 24 3 10 17

— — — — —

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

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、
楽しんで汗を流し、爽快感
を味わえます。

1 / 2 / 3 /

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

担当講師
CHIE

定員：15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

ピラティスの基本であるフォームと
呼吸方法をしっかりと習得していく
クラスです。ピラティスを始めたい
方におススメ!

1 / 2 / 3 /

13 20 27 3 10 17 24 3 10 17

— — — — —

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

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、
楽しんで汗を流し、爽快感
を味わえます。

1 / 2 / 3 /

9 16 23 30 6 13 20 27 6 13

— — — — —

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

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と学び、
レベルアップしていきます。

1 / 2 / 3 /

16 23 30 13 20 27 6 13

— — — — —

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

11回
コース

7700円

ワンデー
1回

800円

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。

1 / 2 / 3 /

10 17 24 31 7 14 21 28 7 14 21

— — — — —

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

10回
コース

7000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。
60のクラスとセットがおススメ!

1 / 2 / 3 /

13 20 27 3 10 17 24 3 10 17

— — — — —

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

9回
コース

6300円

ワンデー
1回

800円

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。

1 / 2 / 3 /

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

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

9回
コース

6300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。
ストレスと体脂肪をノックアウト!

1 / 2 / 3 /

14 21 28 4 18 25 4 11 18

— — — — —

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

11回
コース

7700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。
ストレスと体脂肪をノックアウト!

1 / 2 / 3 /

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

担当講師
SETSUOKO

定員：12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。

1 / 2 / 3 /

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

担当講師
SETSUOKO

定員：15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。

1 / 2 / 3 /

9 16 23 30 6 13 20 27 6 13

— — — — —

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

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、
楽しんで汗を流し、爽快感
を味わえます。

1 / 2 / 3 /

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

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

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。

1 / 2 / 3 /

21 28 4 18 4 18

— — — — —

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

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。

1 / 2 / 3 /

8 15 22 29 5 12 19 26 5 12 19

— — — — —

30 高齢者ドライバー講習

初開催!

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、これからも
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
トレーニングをスタートしましょう!

定員：15名
対象：65歳以上
場所：1階 健相室

参加費
1回
500円

開催日時
2/4(水)
9:30～10:30
2/27(金)
13:30～14:30
3/11(水)
11:30～12:30

～お得なセット割引～		
教室番号	通常料金	割引料金
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

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

11回
コース

7700円

ワンデー
1回

800円

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

1 / 2 / 3 /

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

担当講師
RUMIKO

定員：15名
対象：高校生以上
場所：1階 健相室

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と学び、
じっくりと動作を行います。

1 / 2 / 3 /

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

担当講師
RUMIKO

定員：15名
対象：高校生以上
場所：1階 健相室

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。

1 / 2 / 3 /

8 15 22 29 5 12 19 26 5 12 19

— — — — —