

2025年 秋のスポーツ教室参加要項

この度は、大庭産業アリーナ小倉南秋期スポーツ教室にご参加いただきありがとうございます。
 厳しい暑さが少しずつ和らぎ、運動しやすい季節がやってきます。エアコンが効いた室内での生活で
 乱れた自律神経を、適度な運動で少しずつ整えましょう。

【お申込クラス】

… 休講日

秋期教室				10月				11月				12月				
	くつろぎヨガ	月	9:30-10:30	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29
	スモールボールでリラックス		11:00-12:00	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29
	卓球教室（初級）		13:15-14:45	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29
	卓球教室（中級）		15:00-16:30													
	ゆがみリセットヨガ		19:00-20:00	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29
	バドミントンサークル		19:00-21:00	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29
	ボディバランス	火	10:30-11:30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30
	すっきりリズム運動		11:00-12:00	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30
	健康バドミントン		11:00-13:00	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30
	はじめてのピラティス		12:30-13:30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30
	シニア健康教室		14:00-16:00	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30
	ボディバランス		18:30-19:30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30
	リフレッシュヨガ	水	10:00-11:00	1	8	15	22	5	12	19	26	3	10	17	24	31
	背骨コンディショニング A		11:15-12:15	1	8	15	22	5	12	19	26	3	10	17	24	31
	背骨コンディショニング B		12:30-13:30	1	8	15	22	5	12	19	26	3	10	17	24	31
	フラリズム体操	木	10:00-11:00	②	9	16	23	6	13	20	27	4	11	18	25	
	チエアヨガ		11:30-12:30	2	9	16	23	6	13	20	27	4	11	18	25	
	フレッシュエクササイズ		14:00-15:00	2	9	16	23	6	13	20	27	4	11	18	25	
	リラックスヨガ		18:30-19:30	2	9	16	23	6	13	20	27	4	11	18	25	
	やさしいヨガ教室（午前）	金	10:00-11:00	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12	19	26	
	やさしいヨガ教室（午後）		12:45-13:45													
	かんたん筋トレ＆ストレッチ☀️		11:30-12:30	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12	19	26	
	かんたん筋トレ＆ストレッチ🍵		19:00-20:00													

【出席】

- ・開始時間に間に合うようにお越しください。
- ・お休みされる場合は、大庭産業アリーナ小倉南へご連絡ください。
- ・前時間の利用者様の利用が終わるまでアリーナへの入場は控え、ロビーまたは観覧席でお待ちください。

【体調管理】

- ・運動前には必ず体調チェックを行い、万全の体調でご参加ください。

【準備】

- ・お着替えは更衣室をご利用ください。（シャワーあり）
- ・ロッカーの施錠は出来ませんので、お荷物はご自身で管理ください。
- ・貴重品のお持ち込みは出来るだけ避け、ご自身で管理ください。



【持ち物】

- ☐ 室内用シューズ ☐ タオル ☐ 動きやすい服装 ☐ 飲み物
☐ ヨガマット ☐ バドミントンラケット

大庭産業アリーナ小倉南
 093-963-2675