

『できた』が増える！未来を変える！

子ども教室 特典体験期間 **11/30** [日]まで

**無料
体験会
開催**

開講記念！子どもストリートダンス

豊かな感受性や人前で自信をもって表現する力など、自己表現力を育むことができます。協調性やマナーなどの社会性も自然と身につけることができ全身運動で体力づくりができます。

	体験会	時間	対象年齢	定員
入門	11月6日/13日/ 20日/27日	15:30～16:00	年中～ 小学2年	20名
基礎	毎週木曜	16:15～17:00	小学 3年～6年	20名

**500円^(税込)
体験会**

リズムトレーニング

音楽に合わせて様々な運動を行うことで、リズムカルに運動を行えるようになり、全身の運動能力が高まります。トッパスリートも取り入れている最新のトレーニング方法です。

	対象	時間	開催曜日
幼児	3歳以上	16:00～16:45	水曜日
児童	小学1年～6年	17:00～18:40	
フットボール		18:15～19:30	

**500円^(税込)
体験会**

子ども水泳

300名を超えるお子様にご登録いただいております。褒める型指導で水慣れから4泳法の習得を目指します。

	対象	時間	体験可能な曜日			
			火曜	水曜	木曜	金曜
幼児	3歳以上※1	15:30～16:30	○	○	—	○
児童A	小学	16:40～17:40	—	○	○	—
児童B	1年～6年	17:50～18:50	—	○	○	○

※1オムツが取れていること

●体験申込方法：施設へ事前にご連絡くださいませ。 ※お申込み多数の場合はご希望に添えない場合がございます。

うきは市立
総合体育館 **うきはアリーナ**

〒839-1401

福岡県うきは市浮羽町朝田215

tel.0943-74-8080

詳しくはこちら

うきはアリーナ



営業時間 【温水プール】火～土・祝 10:00～21:00 / 日 10:00～17:30 【トレーニングルーム・アリーナ】火～土・祝 9:00～21:30 / 日 9:00～17:30 定休日 毎週月曜日休館(祝日の場合はよく平日が休館)

※このチラシの有効期限は11/30(日)まで。

特典期間 **11/30** [日] まで **大人教室500円体験** (税込)

事前
予約
なし

子どもスクールは
裏面をご覧ください ▶

体験する際の持ち物 **スタジオ** 動きやすい服装・タオル・内履きシューズ **プール** 水着・水泳キャップ・タオル

月間約100本の教室を開催中あなたに合った教室がきっと見つかるぜひ、お試しください。

● **レズミルズ・ラディカル エクササイズ**

ボディコンバット



キックボクシング・ムエタイ・空手をはじめとした格闘技にヒントを得た全身トレーニングです。

曜 日 木曜日 時間 12:00~12:45
20:15~21:00

ボディパンプ



音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行い全身をシェイプアップするプログラムです。

曜 日 土曜日 時間 13:00~13:45

ボディバランス



ヨガ・太極拳・ピラティスなど最新の運動生理学に基づいたエクササイズです。

曜 日 木曜日 時間 19:30~20:00

● **サークルエクササイズ**

いきいきプラチナ塾



「ロコモ」の予防のために運動を楽しみながら行うサークルです。

曜 日 火曜日 時間 13:00~13:45

レズミルズダンス



1曲で振りが完結するダンスエクササイズ。同じ動きを繰り返し行っていくダンス未経験者の方にもおすすめのクラスです。

曜 日 水曜日 時間 19:00~19:30

メガダンス



ヒップホップ・ラテン・ジャズなど世界のダンスをランダムにミックスしたダンス系エアロビクスです。

曜 日 水曜日 時間 19:45~20:30

ボディジャム



様々なジャンルの音楽とダンスの楽しさを体験できるダンスカーディオワークアウトプログラムです。

曜 日 土曜日 時間 14:00~14:45



リズム体操

ウォーキングを中心としたシンプルな動作で全身バランスよく動かす有酸素運動のクラスです。

曜 日 火曜日 時間 10:30~11:15

● **コンディショニング エクササイズ**

ヨガ



呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせることで身体の緊張をほぐしバランスを整えます。

曜 日 火曜日 11:45~12:45
木曜日 13:00~13:45

ピラティス



姿勢・柔軟性・筋力そしてバランス力を改善・強化するために設計されたエクササイズです。

曜 日 水曜日 10:00~10:45
金曜日 19:15~20:00

背骨コンディショニング



関節を効果的にゆるめる体操・身体の歪みを整える体操・骨を正しい位置で保つ筋力トレーニングの3種類の運動を行います。

曜 日 水曜日 13:15~14:00
木曜日 11:00~11:45

● **ダンス エクササイズ**

ZUMBA



ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。

曜 日 金曜日 時間 20:15~21:00

ZUMBA GOLD



中高齢者の方やダンス初心者の方を対象としたプログラムです。

曜 日 水曜日 時間 11:00~11:45

フラダンス



基礎のステップから練習して踊りをつくらせていきます。初心者の方にもおすすめのクラスです。

曜 日 水曜日 時間 12:15~13:00

ファイトマーシャル



ボクシングの動きを音楽に合わせて行います。全身はもちろん背中・胸・腰回りの引き締め効果があります。

曜 日 火曜日 時間 20:15~21:15

● **プール プログラム**

4泳法



4泳法を無駄なく楽しく泳げるようになるために、初めての方でもご参加いただけます。

曜 日 水曜日 11:30~12:30
金曜日 11:00~12:00

アクアファイター



格闘技の動きを取り入れた水中でのエアロビクスダンスエクササイズです。

曜 日 金曜日 時間 20:15~21:00

水中リズムウォーキング



水中で身体に負担をかけずに音楽を聴きながら歩く運動です。関節に優しく全身の筋肉を無理なく使えるクラスです。

曜 日 火曜日 時間 11:45~12:30

ラジオ体操(無料)



体力向上と健康の増進を目的とした体操です。毎日プールサイドで行っています。

曜 日 火~日曜日 時間 9:55~



きっと見つかる
あなたに健康習慣!

**1回から施設を
利用出来る!**

※トレーニング室は小学生の利用はできません。
中学生は保護者同伴での利用となります。

対象	プール&サウナ利用		トレーニング室利用※	
	うきは市内料金	うきは市外料金	うきは市内料金	うきは市外料金
一般・高校生	310円	520円	210円	410円
小中学生・65歳以上75歳未満	210円	410円	150円	310円
75歳以上	100円	210円	100円	210円

※表示価格は全て税込価格となります。

うきは市立 総合体育館 うきはアリーナ

〒839-1401
福岡県うきは市浮羽町朝田215

tel.0943-74-8080

詳しくはこちら **うきはアリーナ**



営業時間 【温水プール】火~土・祝 10:00~21:00 / 日 10:00~17:30 【トレーニングルーム・アリーナ】火~土・祝 9:00~21:30 / 日 9:00~17:30 定休日 毎週月曜日休館(祝日の場合はよく平日が休館)

※このチラシの有効期限は11/30(日)まで。