

2025年 夏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夏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。

暑い夏は、エアコンが効いた室内での生活が増え、自律神経が乱れやすい季節です。

適度な環境で程よく運動し、体調を整え厳しい夏を乗り越えましょう！！

【お申込クラス】

… 休講日

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