

# 2025年度 冬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冬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。  
楽しく身体を動かし、身体を内部から温め、寒い冬を健康的に過ごしましょう！

## 【お申込クラス】

… 休講日

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

- 室内用シーツ
- 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
- 卓球ラケット



大庭産業アリーナ小倉南  
093-963-2675