

# 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 |    |    |    |    |
|------|----------------|---|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|      | くつろぎヨガ         | 月 | 9:30-10:30  | 5  | 12 | 19 | 26 |    | 2  | 9  | 16 | 23 | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
|      | スモ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 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|      | 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 |
|      | BODY BALANCE ☀ | 火 | 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 |
|      | リフレッシュヨガ       | 水 | 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 |
|      | フラリズム体操        | 木 | 10:00-11:00 | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 | 5  | 12 | 19 | 26 | 5  | 12 | 19 | 26 |    |
|      | チェアヨガ          |   | 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 |    |
|      | やさしいヨガ教室（午前）   | 金 | 10:00-11:00 | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 13 | 20 | 27 | 6  | 13 | 20 | 27 |    |
|      | 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 | 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    ☐ 卓球ラケット



大庭産業アリーナ小倉南  
093-963-2675