

2026年7月～9月 夏期

継続受付:5月26日～(テニス6月29日～)
新規受付:6月3日～(テニス7月18日～)

小倉北体育館 スポーツ教室



【火曜日】

はじめてヨガ	産後ビクス&ベビーマッサージ	骨盤体操&ストレッチヨガ	ピラティス講座①	ピラティス講座②
10:00～11:00	12:30～13:30	14:00～16:00	18:30～19:30	19:45～20:45
ヨガをやったことの無い方、 でも安心して 参加できる教室です。 9,680円／11回(定員12名)	赤ちゃんと一緒に 産後の心身をリセットします (産後1～8ヶ月の乳幼児とママ) 7,040円／8回(定員10組)	骨盤体操で身体の歪み改善 ヨガで心と体のバランスを 整える教室です。 8,440円(内空調料1,400円) ／8回(定員25名)	インナーマッスルや骨盤低筋 を鍛え、健康でキレイな ボディラインを目指します。 8,800円／10回(定員16名)	ピラティス講座①と 内容は同じです。 8,800円／10回(定員16名)

【水曜日】

太極拳	フラリズム&健康ストレッチ	やさしいヨガ	リズム&貯筋体操	はじめてヨガ
10:00～11:00	11:30～12:30	13:00～14:00	10:00～12:00	12:30～13:30
中国古来の武術をもとに ゆっくりとした動きで 呼吸を整え健康増進に。 9,680円／11回(定員12名)	やさしいストレッチと フラダンスの音楽と動きを 取り入れたやさしい運動。 7,920円／9回(定員12名)	運動が苦手な方も安心の 基本ポーズをゆっくり行う 教室です。 10,560円／12回(定員12名)	ストレッチ、音楽に合わせた 運動、筋力トレーニングなど 楽しく体力づくりします。 13,480円(内空調料3,800円) ／11回(定員25名)	ヨガをやったことの無い方、 でも安心して 参加できる教室です。 9,680円／11回(定員12名)

【木曜日】

【木曜日】

【テニス教室(三萩野庭球場)】

卓球教室	子ども体操教室(幼児)	子ども体操教室(小学生)	月曜日	火曜
14:00～15:30	16:00～17:00	17:00～18:00	19:00～20:30	19:00～20:30
初心者から中級者向けの 教室です。ラケットの握り方 から指導します。 11,980円(内空調料2,300円) ／11回(定員24名)	鉄棒、マット、跳び箱 なわとびなどを使って楽しく 身体を動かします。 12,375円／9回(定員24名)	なわとび、跳び箱、マットなど 体力やバランス感覚の 向上を目指します。 12,375円／9回(定員24名)	大人テニス教室 (中級) 担当：蓑田 和香子 テニス経験者の方 ラリーを楽しみたい方は 中級クラスへ。 16,335円／11回 (定員10名)	大人テニス教室 (初級) 担当：蓑田 和香子 テニス初心者の方 ついていけるか心配な方は 初級クラスへ。 16,335円／11回 (定員10名)

【金曜日】

健康マージャン教室	背骨コンディショニング	ボディバランス	月曜日	火曜日
9:30～11:30	12:30～13:30	14:00～15:00	18:00～18:55	18:00～18:55
マージャンを始めたい方、 認知症予防にも おすすめの教室です。 9,900円／6回(定員28名)	背骨の歪みや骨格のズレを整え さまざまな痛みや不調を 軽減します。 9,680円／11回(定員12名)	ヨガやピラティスの動きを ベースに心身の調和を図る 教室です。 9,680円／11回(定員12名)	子どもテニス教室 担当：蓑田 和香子 ラケットやボールに慣れる ことからスタートします。 身体を動かす楽しさを 身に付けていきます。 9,680円／11回(定員10名)	子どもテニス教室 担当：蓑田 和香子 子どもテニス教室は 月曜、火曜ともに 同じ内容です。 9,680円／11回(定員10名)



各クラス定員になり次第募集を終了します。
また、期間途中からでもご参加いただけます。
お問合せ、空き状況などは、お気軽に
窓口またはお電話にてお問合せください。

※上記金額はすべて消費税込みです