

小倉北体育館 スポーツ教室

【火曜日】

※価格は全て税込

はじめてヨガ 10:00～11:00	産後ピクス&ベビーマッサージ 12:30～13:30	骨盤体操&ストレッチヨガ 14:00～16:00	ピラティス講座① 18:30～19:30	ピラティス講座② 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。 7,040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。 9,680円／11回(定員16名)	ピラティス講座①と 内容は同じです。 9,680円／11回(定員16名)

【水曜日】

【木曜日】

太極拳 10:00～11:00	フラリズム&健康ストレッチ 11:30～12:30	やさしいヨガ 13:00～14:00	リズム&貯筋体操 10:00～12:00	はじめてヨガ 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。 10,560円／12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 9:30～11:30 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。 9,680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。 10,560円／12回(定員12名)

【木曜日】

【金曜日】

卓球教室 14:00～15:30	子ども体操教室(幼児) 16:00～17:00	子ども体操教室(小学生) 17:00～18:00	健康マージャン教室① 9:30～11:30	背骨コンディショニング 12:30～13:30
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。 10,560円／12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)	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)

【金曜日】

ボディバランス 14:00～15:00	カラオケ健康体操教室 15:30～16:30	健康マージャン教室② 18:45～20:45
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)	専用機器を使用し、 歌と音楽でさまざまな 機能改善を図ります。 10,560円／12回(定員20名)	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)

【テニス教室(三萩野庭球場)】 ※第2期(9月～12月)

継続受付:6月29日～ 新規受付:8月18日～

子どもテニス教室(小学生) 月曜18:00～18:55	大人テニス教室(中級) 月曜19:00～20:30	子どもテニス教室(小学生) 火曜18:00～18:55	大人テニス教室(初級) 火曜19:00～20:30
ラケットやボールに慣れる ことからスタートする 初心者向けの教室です。 9,680円／11回(定員10名)	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)	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)	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)

施設HP QRコード



各教室は定員になり次第、募集終了。期間途中からの参加もOK。詳しくは受付・お電話にてお問い合わせください。