

うきはアリーナ 2024年度第1期（4～6月）コース型運動教室&サークル 週間タイムスケジュール

月	火		水		木		金		土		日		
	エクササイズスタジオ	温水プール	エクササイズスタジオ	温水プール	エクササイズスタジオ	温水プール	エクササイズスタジオ	温水プール	エクササイズスタジオ	温水プール	エクササイズスタジオ	温水プール	
休 館 日		ラジオ体操 9:55～10:00 利用は10時から		ラジオ体操 9:55～10:00 利用は10時から		ラジオ体操 9:55～10:00 利用は10時から		ラジオ体操 9:55～10:00 利用は10時から		ラジオ体操 9:55～10:00 利用は10時から		ラジオ体操 9:55～10:00 利用は10時から	
			ピラティス 山本 10:00～10:45 (45)		のびのびストレッチ (20) 11:10～11:30		第2・4週 うきは市保健課主催 (ポディケア教室) 10:30～11:30 (60) 【対象】産後の母親						
		4泳法(中級) 下田 11:30～12:30 (60)	ZUMBA GOLD 山本 11:00～11:45 (45)		ストレッチポール (20) 11:40～12:00								
	ヨガ 関 11:45～12:45 (60)		フラダンス 高田 12:00～13:00 (60)										
	ロコモ運動サークル いきいきプラチナ塾 13:00～13:45 (45)		背骨 コンディショニング 山本 13:15～14:00 (45)										
			うきは市保健課主催 (ケア・トランポリン教室) 14:30～16:00 (90) 【対象】65歳以上										
		<子供水泳教室> 【幼児】 15:30～16:30 【児童A】 16:40～17:40 【児童B】 17:50～18:50	<子供水泳教室> 【幼児】 15:30～16:30 【児童A】 16:40～17:40 【児童B】 17:50～18:50		<子供水泳教室> 【幼児】 15:30～16:30 【児童A】 16:40～17:40 【児童B】 17:50～18:50		<子供水泳教室> 【幼児】 15:30～16:30 【児童A】 16:40～17:40 【児童B】 17:50～18:50		<子供水泳教室> 【幼児】 15:30～16:30 【児童A】 16:40～17:40 【児童B】 17:50～18:50				
	スポーツリズムトレーニング 教室 【幼児クラス】 17:05～17:50 【児童クラス】 18:00～19:00												
		無料教室	ヨガ 石井 19:15～20:00 (45)		ポディバランス 西山 19:30～20:00 (30)		ピラティス 山本 19:15～20:00 (45)						
	ストレッチポール (20) 19:40～20:00												
	ファイトマーシャル 佐々木 20:15～21:15 (60)		変更 メガダンス 入江 20:15～21:00 (45)		ポディコンバット 西山 20:15～21:00 (45)		ZUMBA 山本 20:15～21:00 (45)		アクアファイター 下田 20:15～21:00 (45)				

※参加前に発熱がないかご確認ください。
※お荷物は、極力最小限でご参加ください。

1回からでもご参加
いただけます！

- 📖 ..初めての方向にオススメ
- 😊 ..運動に慣れてきた方向にオススメ
- 🔥 ..ストレス発散したい方向にオススメ
- 👣 ..裸足OKの教室
- NEW ..新登場の教室
- 変更 ..曜日・時間・講師の変更

【都度利用】

60分教室	1,600円/1回
45分教室	1,200円/1回
30分教室	800円/1回
サークル	400円/1回
無料教室	各施設利用料

【年会員・25歳以下・ファミリー】

60分教室	800円/1回
45分教室	600円/1回
30分教室	400円/1回
無料教室	各施設利用料

【コース型登録料金】

60分教室	800円/回数
45分教室	600円/回数
30分教室	400円/回数
サークル	200円/回数
無料教室	各施設利用料

【年会員・25歳以下・ファミリー】

60分教室	400円/回数
45分教室	300円/回数
30分教室	200円/回数
無料教室	各施設利用料

※全て税込料金です。
※タイムスケジュール内の()表記は、教室の分數です。
※【25歳以下】は高校生から25歳以下の方が対象。
【ファミリー】はご家族が、子ども水泳教室へ登録されている方が対象です。

- ◆60分教室、45分教室、30分教室、サークルは、参加料が必要です。ご参加の際は、フロントにてお申込みください。
- ◆各教室及びサークルの日程、料金、詳しい内容などは、別紙でご確認いただくか、お近くのスタッフまでお気軽にお問い合わせください。
- ◆無料教室へご参加の際は、別途、施設利用料(トレーニングルームまたは温水プールまたはコース型教室の登録)が必要です。
- ◆教室及びサークルの日程や担当講師は、都合により急速変更することがございます。予めご理解とご了承くださいますようお願い申し上げます。

2024年度第1期(4~6月) コース型運動教室&サークル 日程料金表

《スタジオ教室》

◆格闘技エクササイズ ~ストレス発散したい、たくさん汗をかきたい~

番号	教室名	定員 (名)	曜日・時間	分数 (分)	講師	日程詳細			回数・金額(税込)			
						4月	5月	6月	全	回	回	金額
1	ボディコンバット	25	木 20:15~21:00	45	西山	11、18、25	9、16、23、30	6、13、20	全	10	回	6,000
2	ファイトマーシャル	25	火 20:15~21:15	60	佐々木	9、16、23	14、21、28	4、11、18、25	全	10	回	8,000

◆筋力トレーニング ~引き締めたい、体力をつけたい~

3	ボディパンプ	25	土 13:00~13:45	45	松木	13、20、27	11、18、25	1、8、15、22	全	10	回	6,000
---	--------	----	---------------	----	----	----------	----------	-----------	---	----	---	-------

◆美容&調整 ~若々しくしなやかでいたい、調子を整えたい~

4	ピラティス	25	水 10:00~10:45	45	山本	10、17、24	8、15、22、29	5、12、19	全	10	回	6,000
5		25	金 19:15~20:00	45		12、19、26	10、17、24、31	7、14、21	全	10	回	6,000
6	ヨガ	25	火 11:45~12:45	60	関	9、16、23	14、21、28	4、11、18、25	全	10	回	8,000
7		25	水 19:15~20:00	45	石井	10、17、24	8、15、22、29	5、12、19	全	10	回	6,000
8	ボディバランス	25	木 19:30~20:00	30	西山	11、18、25	9、16、23、30	6、13、20	全	10	回	4,000
9	フラダンス	25	水 12:00~13:00	60	高田	10、17、24	8、15、22、29	5、12、19	全	10	回	8,000
10	背骨コンディショニング	25	水 13:15~14:00	45	山本	10、17、24	8、15、22、29	5、12、19	全	10	回	6,000

◆ダンス系エクササイズ ~楽しく動きたい、踊りたい~

11	ZUMBA GOLD	25	水 11:00~11:45	45	山本	10、17、24	8、15、22、29	5、12、19	全	10	回	6,000
12	ZUMBA	25	金 20:15~21:00	45		12、19、26	10、17、24、31	7、14、21	全	10	回	6,000
13	メガダンス	25	水 20:15~21:00	45	入江	10、17、24	8、15、22、29	5、12、19	全	10	回	6,000
14	ボディジャム	25	土 14:00~14:45	45	松木	13、20、27	11、18、25	1、8、15、22	全	10	回	6,000

《プール教室》

◆泳法習得&上達 ~キレイに・長く・楽に・早く泳ぎたい~

15	4泳法(中級)	10	火 11:30~12:30	60	下田	9、16、23	14、21、28	4、11、18、25	全	10	回	8,000
----	---------	----	---------------	----	----	---------	----------	------------	---	----	---	-------

◆水中エクササイズ ~足腰に優しく動きたい~

16	アクアファイター	10	金 20:15~21:00	45	下田	12、19、26	10、17、24、31	7、14、21	全	10	回	6,000
----	----------	----	---------------	----	----	----------	-------------	---------	---	----	---	-------

《サークル:40歳以上対象》

17	いきいきプラチナ塾	25	火 13:00~13:45	45		9、16、23	14、21、28	4、11、18、25	全	10	回	2,000
----	-----------	----	---------------	----	--	---------	----------	------------	---	----	---	-------

【ご案内】

- ①途中からの申込も可能です。(残り3回まで)
- ②年会員の方、ご家族が子ども水泳教室へご登録の方、25歳以下の方は、料金が『半額』または『割引』となります。
- ③教室前後30分を超える利用の場合、別途施設利用料を頂きます。