

# 門司体育館の教室のご案内

## ※・健美操

東洋医学を取り入れた健康体操で、運動しながらツボ・経絡を刺激することで内臓を調整し、心も穏やかに整える体操教室です

【期間】2025年 1月6日 ~ 3月24日  
10:00 ~ 11:00 月曜日 10回  
【参加料】7,700円【定員】15人  
【対象】18歳以上

## ・シニア健康教室

ストレッチ体操、ニュースポーツ、年長者向けの軽い運動で心身のリフレッシュ、楽しい健康づくりを目的とした教室です

【期間】2025年 1月15日 ~ 3月19日  
14:00 ~ 16:00 水曜日 10回  
【参加料】4,400円【定員】60人  
【対象】65歳以上

## ※・背骨コンディショニング

腰痛、肩こり、膝痛等の改善を目的に軽運動を行いコンディショニングを整えていく教室です

【期間】2025年 1月6日 ~ 3月24日  
13:50 ~ 14:50 月曜日 10回  
【参加料】7,700円【定員】15人  
【対象】18歳以上

## ・バレエ教室

初心者の方大歓迎!! 姿勢、動きなどいちから練習して覚えていく教室です

【期間】2025年 1月6日 ~ 3月31日  
17:00 ~ 18:00 月曜日 4回  
【対象】3歳~小学6年生  
【参加料】3,520円【定員】10名

## ※・リフレッシュヨガ

大きな呼吸を行いながら、体を動かしていき心と体のバランスを整えていく教室です

【期間】2025年 1月6日 ~ 3月24日  
14:55 ~ 15:55 月曜日 10回  
【参加料】7,700円【定員】15人  
【対象】18歳以上

## ・卓球教室

初心者から中級者レベルの卓球教室です。

【期間】2025年 1月10日 ~ 3月28日  
9:30 ~ 11:30 金曜日 12回  
【対象】18歳以上  
【参加料】7,920円【定員】10名

## ※・簡単トレーニング&らくらくストレッチ

ペットボトルや自重を利用して脚や胸・背中・肩・お腹等を引き締めるトレーニングをおこなった後に、気持ち良く筋肉を伸ばす全身ストレッチを行う教室です

【期間】2025年 1月31日 ~ 3月28日  
13:00 ~ 14:00 金曜日 5回  
【参加料】3,850円【定員】10人  
【対象】18歳以上

## ※・ポティバランス

ヨガ・太極拳・ピラティスがミックスされたプログラムです。呼吸・ストレッチの動きで、バランスのとれた身体を作ります。

【期間】2025年 1月31日 ~ 3月28日  
14:15 ~ 15:15 金曜日 5回  
【参加料】3,850円【定員】10人  
【対象】18歳以上

## ・リフレッシュ健康教室

リズム体操、ストレッチ、筋力トレーニングを取り入れ、軽い運動で心身のリフレッシュ、楽しい健康づくりを目的とした教室です。

【期間】2025年 1月17日 ~ 3月28日  
13:00 ~ 15:00 金曜日 9回  
【参加料】3,960円  
【対象】18歳以上

## ※がついてる教室は併学ができます!!



お問い合わせ、ご質問等は

門司体育館 381-6445



までご連絡ください