

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】2026年 10月5日 ~ 12月21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



・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】2026年 10月5日 ~ 12月21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

・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】2026年 10月5日 ~ 12月21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



・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】2026年 10月2日 ~ 12月11日
13:00 ~ 14:00 金曜日 10回
【参加料】7,700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・動きで、バランスのとれた身体を作ります。

【期間】2026年 10月2日 ~ 12月11日
14:15 ~ 15:15 金曜日 10回
【参加料】7,700円【定員】10人
【対象】18歳以上



・いきいき健康マージャン教室

初心者限定！認知症予防や脳活に！ゼロから一緒に頭脳スポーツとしてマージャンを学びながら楽しみませんか？

【期間】2026年 10月1日 ~ 12月24日
10:00 ~ 12:00 木曜日
【参加料】1回 1,100円【定員】12人
【対象】18歳以上(初心者のみ)



・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】2026年 10月5日 ~ 12月21日
①未就学児 16:00~17:00
②小学生 17:00~18:00
【参加料】8,800円【定員】各10名

・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】2026年 10月7日 ~ 12月16日
14:00 ~ 16:00 水曜日 10回
【参加料】5,500円【定員】60人
【対象】65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】2026年 10月2日 ~ 12月18日
9:30 ~ 11:30 金曜日 12回
【対象】18歳以上
【参加料】9,240円【定員】10名



・書道(ペンシル)教室

ひらがな、カタカナの基礎から丁寧に指導いたします。楽しく学び、上達していきましょう。

【期間】2026年 10月 6・13・20・27日
11月 2・9・16・30日
12月 1・8・15・22日
16:00 ~ 18:00 火曜日

【月額】

①未就学児	硬筆	2,200円
②小学生以上	硬筆	2,750円
③小学生以上	毛筆	3,300円
④小学生以上	硬筆毛筆	3,850円



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

