

夏のスポーツ教室のご案内

大庭産業アリーナ小倉南では、運動が苦手な方や、体力に不安がある方も安心してご参加いただける様々なスポーツ教室を開催しております。各クラス週1回の開催ですので、初めての方も安心です。

2026年7月-9月

| クラス | 日程 | 内容 | 参加費 |
|--------------------|-------------|--|--------------|
| くつろぎヨガ | 9:30~10:30 | 基本の呼吸とポーズを丁寧にいきなり心身をリラックス。血行を促進し健やかな午後時間を過ごしましょう! | 8,470円 / 11回 |
| スモールボールでリラックス | 11:00~12:00 | ボールに身体をゆだねるだけで関節包と関節包内にアプローチし体の機能を向上するエクササイズ | 8,470円 / 11回 |
| 大人ダンス部 (50歳以上) | 13:00~14:00 | 様々なジャンルの音楽に合わせて踊ります。楽しさ+脳の活性化、認知症予防・脳トレ | 7,700円 / 10回 |
| 卓球教室 (初級) | 13:15~14:45 | ラケットの握り方から、姿勢・フォームなど卓球の基本を丁寧に指導で身につけます | 9,680円 / 11回 |
| 卓球教室 (中級) | 15:00~16:30 | レベルに合わせた指導で無理なく上達を目指します | 9,680円 / 11回 |
| ゆがみリセットヨガ | 19:00~20:00 | 背骨や骨盤など体のゆがみにアプローチするヨガで肩こりや腰痛改善を目指すクラス | 8,470円 / 11回 |
| ボディバランス | 10:30~11:30 | ヨガ・太極拳・ピラティスの動きを音楽に合わせていきなり関節可動域を広げて筋肉のバランスを整えます | 8,470円 / 11回 |
| はじめてのピラティス | 12:30~13:30 | 呼吸に合わせて筋肉をコントロールする動きでインナーマッスルを強化し姿勢の改善やボディラインを整えます | 8,470円 / 11回 |
| シニア健康教室 (65歳以上) | 14:00~16:00 | リズムに合わせたウォーキングやストレッチ運動で楽しく体力づくりを行うシニア向けクラス | 5,500円 / 11回 |
| リラックスヨガ | 19:00~20:00 | 基本の呼吸とポーズをゆっくりいきなり1日の終わりに心と体をリフレッシュ&リラックス | 8,470円 / 11回 |
| リフレッシュヨガ | 10:00~11:00 | ヨガの基本の動きと呼吸を深めるヨガを楽しみたい方向けのクラス | 7,700円 / 10回 |
| 背骨コンディショニングA | 11:15~12:15 | 姿勢や筋力の低下から起こる「仙骨のズレ」を正すことで神経の伝導が正常になり、さまざまな症状が解消します。 | 7,700円 / 10回 |
| 背骨コンディショニングB | 12:30~13:30 | 背骨の歪みや骨格のズレを整え首肩痛や・腰痛など身体の様々な痛みや不調を改善します | 7,700円 / 10回 |
| フラリズム体操 | 10:00~11:00 | フラダンスの動きや音楽を使ったやさしいリズム体操で無理のない運動習慣を身につけるクラス | 7,700円 / 10回 |
| チェアヨガ | 11:30~12:30 | 椅子に座って行うヨガです。体力問わず安全安心にヨガの効果を得ることができます。(車椅子での参加も可能) | 7,700円 / 10回 |
| フレッシュエクササイズ | 14:00~15:00 | エアロビクスやボールエクササイズ簡単な筋トレで代謝アップ! しっかり動いて身体リフレッシュ! | 6,930円 / 9回 |
| かんたん筋トレ&ストレッチヨガ | 18:30~19:30 | 筋トレの基本の動きを行い、ストレッチヨガで心と体を整えます。 | 7,700円 / 10回 |
| やさしいヨガ(午前) | 10:00~11:00 | 基本的なヨガの呼吸とポーズをゆっくり行う、これからヨガを始める方や、運動が苦手な方も安心のクラス | 6,930円 / 9回 |
| やさしいヨガ(午後) | 12:45~13:45 | | |
| かんたん筋トレ&ストレッチ | 11:30~12:30 | 身体の機能を高める自重を使った体幹(コア)トレーニングとストレッチでスムーズな日常生活を目指すクラス | 7,700円 / 10回 |
| 健康マージャン教室 | 13:00~15:00 | マージャンの基本からスタートします。初心者大歓迎 | 9,900円 / 6回 |
| ボディバランス | 19:00~20:00 | ヨガ・太極拳・ピラティスの動きを音楽に合わせていきなり関節可動域を広げて筋肉のバランスを整えます | 7,700円 / 10回 |

【お申込み】 施設窓口にもしくはお電話にてお申込みください。※期間途中からの参加も可能です。残り回数分の支払いとなります。

【体験】 始める前にクラスを体験してみましょう! 体験希望日の前日までにお申込みください。※各クラス定員がございます。