

スポーツ教室のご案内

大人の教室	定員	日程	時間	受講料	内容
リラクゼーションヨガ (朝の部)	各30名	7/3～9/25 毎週火曜日 7/17、8/14、9/18休み	①11:05～11:55 ②12:00～12:50	6,500円(税込) (10回)	疲れた身体をリフレッシュ！心と体のバランスを整えて健康美人になりましょう！
フローヨガ	30名	7/3～9/25 毎週火曜日 7/17、8/14、9/18休み	19:30～20:45	8,000円(税込) (10回)	フローヨガとはポーズを呼吸と運動させゆっくり流れるように行うヨガのことです。柔軟性を高め、エネルギーの流れを良くし、心身のバランスを整えていきます★この機会にぜひ体験してみてください
リンパ&ルーシー	30名	7/4～9/26 毎週水曜日 7/25、8/15、9/29休み	9:30～10:30	6,500円(税込) (10回)	肩こり・腰痛・その他の体の不調な部分を改善していくポーズや、リンパの流れをよくするポーズをしていきます♪ルーシーダットンの呼吸法も取り入れて、体をスッキリさせませんか？どなたでも気軽に参加できます！
ラテンダンス(ジュナサイズ)	30名	7/5～9/27 毎週木曜日 8/2、30、9/6休み	11:00～11:55	9,000円(税込) (10回)	ラテン音楽に合わせて骨盤を動かし、ウエストを引き締め身体を整える効果があります！
自力整体(ジュナフロア)	20名	7/5～9/27 毎週木曜日 8/2、30、9/6休み	12:00～12:55	9,000円(税込) (10回)	足首、膝、腰、肩などのコリや痛みを改善！自ら身体を楽にする改善法で、痛みのない毎日の體づくりを！
ルーシーダットン (女性限定)	30名	7/5～9/27 毎週木曜日 7/19、8/16、9/20休み	19:30～20:50	8,500円(税込) (10回)	タイで古くから伝わる健康法！血行促進で冷え性やメタボの方のダイエットに期待できます！
ピラティス (昼の部)(女性限定)	各25名	7/13～9/21 毎週金曜日 8/10休み	①13:05～13:55 ②14:05～14:55	7,000円(税込) (10回)	身体のバランス感覚を整えて、体のラインを美しく！ダイエット効果もあります！

子供の教室	定員	日程	時間	受講料	内容
キッズフットサルスクール	①20名 ②25名 ③25名	7/6～9/21 毎週金曜日 7/27、8/10休み	①15:30～16:30 ②16:35～17:35 ③17:40～18:40	11,000円(税込) (10回)	①幼稚園児 ②小学1、2年生 ③小学3、4年生 基本動作から本格的に指導します！みんなと一緒にフットサルを楽しみましょう！
キッズチアリーディング	①20名 ②40名 ③40名	7/5～9/20 毎週木曜日 7/19、8/23休み	①16:00～16:45 ②16:45～18:00 ③18:00～20:00	①8,000円(税込) ②9,000円(税込) ③10,000円(税込) (10回)	①幼稚園児クラス(年少～年長) ②小学校低学年クラス(1～3年生) ③小学校高学年クラス(4～6年生) チアの基本を学び、みんなで楽しくレッツ★ダンス！！
親子ヨガ ※1歳～3歳のお子様	各15名	7/6～9/28 毎週金曜日 7/27、8/31、9/21休み	①9:10～9:55 ②10:05～10:50	5,000円(税込) (10回)	今年度初めて開催する「親子ヨガ」教室♪親子で様々なポーズをしたり、体操をしたり！日々の疲れを取りませんか？この機会にぜひ参加してみてください★

短期教室	定員	日程	時間	受講料	内容
夏休みバドミントン教室	各20名	7/25、26、27、30、 31 8/1	①9:15～10:15 ②10:30～11:30	3,500円(税込) (6回)	①小学1～3年生 ②小学4～6年生 毎年大人気のバドミントン教室！バドミントンの基礎からしっかりと学べます★

【受付方法】

受付方法は別紙をご確認ください。
ご不明な点は南体育館にご連絡・お問い合わせ下さい。
よろしくお願い致します。



H30年度2期スポーツ教室 抽選申込み方法

◆受付期間

6月4日（月）～6月12日（火）（申込み期間）

6月13日（水）～6月15日（金）（抽選・返送）

6月19日（火）～初回開催日前日まで（当選者入金開始）（一般受付開始）

※キッズチアの入金締め切りは6月19日（火）～6月30日（土）までになります。

※抽選にならず、空きのある教室も19日から申込み開始になります。

※この期間を過ぎた場合、申込みはできませんのでご了承下さい。

◆受付方法

- ・往復ハガキ
- ・直接来館しての受付 ※その際、返信用ハガキ（1枚62円）を買ってもらいます。

◆ハガキ記載事項

1. 氏名（ふりがな）
2. 年齢
3. 生年月日
4. 教室名
5. 教室の時間
6. 電話番号（下記の例を参考にして下さい。）

(例) <往信用表面>

8	1	5	0	0	3	2
〒	福岡市立南体育館	福岡市南区塩原				
行						

<返信用裏面>

何も書かないで
下さい
(結果を印刷して
お送りします)

<返信用表面>

〒	□□□□□□	差出人の住所
返信	差出人の氏名	

- 1 氏名（ふりがな）
- 2 年齢
- 3 生年月日
- 4 教室名
- 5 教室の時間
- 6 電話番号

<往信用裏面>

◆注意

- ・ハガキ1枚に対し応募可能教室は1つになります。
- ・同じ時間の応募はハガキ1枚のみとします。・・・複数あった場合無効とします。
- ・参加される教室のみの応募をお願い致します。

※当選された教室については、基本的にキャンセルは不可とさせていただきます。

(南体育館)

夏休みバドミントン教室 抽選申込み方法

◆受付期間

6月26日（火）～7月4日（水）（申込み期間）

7月5日（木）～7月6日（金）（抽選・返送）

7月11日（水）～初回開催日前日まで（当選者入金開始）（一般受付開始）

※抽選にならず、空きのある場合は11日から申込み開始になります。

※この期間を過ぎた場合、申込みはできませんのでご了承下さい。

◆受付方法

- ・往復ハガキ
- ・直接来館しての受付 ※その際、返信用ハガキ（1枚62円）を買ってもらいます。

◆ハガキ記載事項

1. 氏名（ふりがな）
2. 年齢
3. 生年月日
4. 教室名
5. 教室の時間
6. 電話番号（下記の例を参考にして下さい。）

(例) <往信用表面> <返信用裏面> <返信用表面> <往信用裏面>

<p>住所 815-0032 福岡市立南体育館 行 福岡市南区塩原一</p>	<p>何も書かないで下さい (結果を印刷してお送りします)</p>	<p>差出人の氏名 差出人の住所</p>	<p>1 氏名(ふりがな) 2 年齢 3 生年月日 4 教室名 5 教室の時間 6 電話番号</p>
--	---------------------------------------	--------------------------	--

◆注意

- ・ハガキ1枚に対し応募可能教室は1つになります。
- ・同じ時間の応募はハガキ1枚のみとします。・・・複数あった場合無効とします。

※当選された教室については、基本的にキャンセルは不可とさせていただきます。

(南体育館)