

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
フローヨガ	30名	7/9～9/24 毎週火曜日	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は？
リンパ&ルーシー	30名	7/3～9/25 毎週水曜日 7/31・8/14,21休み	9:15～10:15	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！
リラクゼーションヨガ (朝の部)	各30名	7/3～9/25 毎週水曜日 7/31・8/14, 21休み	①10:30～11:20 ②11:25～12:15	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！
ボクシング体操	20名	7/3～9/18 毎週水曜日 7/24・8/14	19:15～20:15	7,500円(税込) (10回)	ボクシングの要素を取り入れて、体を動かしていきます！しっかりと体を動かすので、脂肪燃焼にもなりダイエットも期待できますよ♪この機会にぜひ参加してみてください。
ラテンダンス(ジュナサイズ)	30名	7/11～9/26 毎週木曜日 8/8・15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	7/11～9/26 毎週木曜日 8/8・15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、痛みのない毎日の体づくりを！
ルーシーダットン (女性限定)	30名	7/4～9/26 毎週木曜日 7/25・8/15,22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	7/5～9/27 毎週金曜日 7/26・8/16・9/20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	7/5～9/27 毎週金曜日 8/9、16・9/20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、3年生 ③小学4、5、6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	7/4～9/26 毎週木曜日 8/1、15・9/19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！！

短期教室	定員	日程	時間	受講料	内容
親子リトミック ※1歳～3歳のお子様	各15名	7/5～9/20 毎週金曜日 8/9,16休み	①9:10～9:55 ②10:05～10:50	5,000円(税込) (10回)	大好評の親子リトミック教室！音楽に合わせてお子様と一緒に身体を動かしてみませんか？親子のスキンシップ、お友達作りの場にも最適です！
キッズ体操教室	各20名	7/5～9/13 毎週金曜日 8/16休み	①15:10～15:55 ②16:05～16:50	6,500円(税込) (10回)	①②幼稚園児 マット運動や跳び箱を中心に開催します。 跳んだり、回ったり、バランスをとったり、多くの大切な要素が含まれています！バランスのとれた心身の育成に最適です★

夏休み短期教室	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	7/24・25・26 29・30・31	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、「夏休みバドミントン教室」！バドミンの基礎をしっかりと教えます♪
夏休み卓球教室	各20名	7/24・25・26 29・30・31	①12:15～13:15 ②13:30～14:30	3,500円(税込) (6回)	①小学1～3年生 ②小学4～6年生 初めて開催する「夏休み卓球教室」！卓球の基礎を学び、みんな楽しく卓球をしませんか？

【受付方法】

受付方法が変わりました！

詳しくは別紙をご確認下さい。

ご不明な点は南体育館にご連絡・お問い合わせ下さい。

ご迷惑をおかけいたしますが、よろしく願い致します。

※夏休みバドミントン・卓球教室のお申込み期間は6月25日(火)～7月3日(水)です。

お間違いないようお願い致します

2019年2期スポーツ教室 抽選申込み方法

◆受付期間

6月3日(月)～6月11日(火) (申込み期間)

6月12日(水)～6月13日(木) (抽選・返送)

6月18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18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18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>

8 1 5 0 0 3 2	何も書かないで 下さい (結果を印刷して お送りします)	□□□□□□□□	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
住信 福岡市立南体育館行 福岡市南区塩原二丁目八番一		返信 差出人の氏名	差出人の住所

◆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でお願い致します。

※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・夏休み卓球教室 抽選申込み方法

◆受付期間

6月25日（火）～7月3日（水）（申込み期間）

7月4日（木）～7月5日（金）（抽選・返送）

7月10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10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>

8 1 5 0 0 3 2	
福岡市立南体育館行	福岡市南区塩原二丁目八十一
	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> <往信用裏面>

差出人の氏名	差出人の住所	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

◆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)