

# スポーツ教室のご案内

スポーツ教室 (31年3月まで継続可能)	定員	日程	時間	受講料	内容
リラクゼーションヨガ①②	各30名	10/9～12/18 毎週火曜日 12/11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	10/9～12/18 毎週火曜日 11/27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連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	10/10～12/19 毎週水曜日 11/28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	10/11～12/27 毎週木曜日 11/1、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)	30名	10/11～12/27 毎週水曜日 11/1、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、痛みのない毎日の體づくりを！
ルーシーダットン (女性限定)	30名	10/4～12/27 毎週水曜日 11/8、22、12/20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！精神を安定させ、心と体を癒していきます♪
ピラティス (女性限定)	各25名	10/12～12/21 毎週金曜日 11/23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
キッズ体操教室 ※幼稚園児対象	各20名	10/5～12/14 毎週金曜日 11/23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★
キッズフットサルスクール	①20名 ②25名 ③25名	10/5～12/21 毎週金曜日 11/2、23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	10/4～12/20 毎週木曜日 11/1、29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！！
親子リトミック ※1歳～3歳のお子様	各15名	10/5～12/21 毎週金曜日 10/26、11/23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！

★ ★ ★ ★ ★ 【 受付 期 間 】 ★ ★ ★ ★ ★

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お問い合わせ下さい。  
ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願い致します。



# H30年度3期スポーツ教室 抽選申込み方法

## ◆受付期間

9月3日(月)～9月11日(火) (申込み期間)

9月12日(水)～9月13日(木) (抽選・返送)

9月19日(水)～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9月19日(水)～9月30日(日)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>

815-0032	福岡市立南体育館行	福岡市南区塩原二丁目
往信		
何も書かないで 下さい (結果を印刷して お送りします)		

<返信用裏面>

<返信用表面>

□□□□□□	差出人の氏名	差出人の住所	1 氏名(ふりがな)
返信			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)