

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	10/1～12/17 毎週火曜日 10/29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は？
リンパ&ルーシー	30名	10/2～12/18 毎週水曜日 10/30・11/27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	10/2～12/18 毎週水曜日 10/30・11/27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	10/2～12/11 毎週水曜日 10/30休み	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	10/3～12/26 毎週木曜日 10/17・31・11/7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	10/3～12/26 毎週木曜日 10/17・31・11/7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	10/3～12/19 毎週木曜日 10/31・11/28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	10/4～12/27 毎週金曜日 10/25・11/15・12/6 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	10/4～12/27 毎週金曜日 10/11・11/8・15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	10/3～12/19 毎週木曜日 10/17・11/21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	10/4～12/20 毎週金曜日 10/25・11/29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！
卓球教室 ※40歳以上の男女	24名	10/8～12/17 毎週火曜日	15:10～16:50	4,000円(税込) (10回)	初心者から経験者まで、どなたでも参加できます♪ 個人のレベルに応じて、先生がしっかりと指導していきます！ 卓球の基礎を学びたい！もっと上手になりたい！という方にもってこいの教室です★ ぜひこの機会に参加してみませんか？

【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、よろしくお願い致します。



2019年3期スポーツ教室 抽選申込み方法

◆受付期間

9月2日（月）～9月10日（火）（申込み期間）

9月11日（水）～9月12日（木）（抽選・返送）

9月18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18日（水）～9月30日（月）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>

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一
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)