

# 福岡市立南体育館

## 2024年度教室案内



### リラクゼーションヨガ①②

9,200円 / 3ヶ月

呼吸・姿勢・瞑想の組み合わせで  
心身の緊張をほぐし、心身共にリラックスを  
ヨガ初心者にもオススメ

水曜日 ①10:25～11:20 ②11:25～12:20

### ナイトフローヨガ

9,900円 / 3ヶ月

ヨガの基本ポーズと呼吸で柔軟性を高めながら  
しなやかな身体づくりを目指します！  
日々の疲労改善、脂肪燃焼効果も期待。

火曜日 19:30～21:00



### ボディメイク・ルーシー

9,200円 / 3ヶ月

ルーシーダットンの深い呼吸法で身体を温めながら  
リンパ改善ストレッチやトレーニングを行います。  
理想の身体を目指したい方にオススメ！

水曜日 9:15～10:20

### ストレッチボールエクササイズ

9,200円 / 3ヶ月

身体の歪みからくるコリや不調改善に効果的な  
ストレッチボールを使ったエクササイズです。  
身体のバランスを整え、日常生活をより快適に

木曜日 11:15～12:05





## ボクシング体操

9,900円/3ヶ月

軽快な音楽にボクシング動作を合わせて行うエクササイズ。  
しっかり身体を動かし、気分晴れやかに  
1日を締めくくりましょう♪

木曜日 19:15～20:45

## さわやか健康体操

5,500円/3ヶ月

土曜日 9:00～10:45



## フォローアップ体操

5,500円/3ヶ月

運動習慣を身につけたい方、  
中高年の体力づくりにオススメです。  
エクササイズ、ストレッチを通して  
今より健康な身体づくりをサポート!

水曜日 9:00～11:00



## 申し込み方法

体育館窓口にて申し込み書をご記入いただきます。

3月1日から申し込みを承ります。

初回募集は17日までとなっております。

※募集定員を超える場合は抽選になることがあります。

教室の詳細は体育館スタッフにお気軽にお尋ねください。

交通機関で  
お越しの方

バス停「南市民センター前」バス停より徒歩1分  
西鉄大橋駅より徒歩15分 JR竹下駅より徒歩15分