

春の健康&
スポーツ講座

あったかい季節から始めよう、ウキウキ健康づくり!

受講生募集



平成31年度 フィットネス講座 場所/桃園球場スタジオ

いきいきカラダを動かし、美と健康を手に入れましょう!

21 ピラティストレーニング

正しい姿勢で動いて、背筋群や体幹にアプローチ!正しい姿勢で動いて、背筋群や体幹にアプローチ!

日時 月曜日 10:00~11:00 場所 桃園球場スタジオ
講師 FTPピラティスインストラクター 神山 政美

受講料/月
5,200円

22 ベビーダンス

赤ちゃんを抱っこして親子で踊ろう!心地よいリズムにすやすや。

日時 木曜日 10:30~11:30 場所 桃園球場スタジオ
講師 磯部 和子

受講料/1回
800円



〒805-0068 北九州市八幡東区桃園 4-1



平成31年度 テニス教室 場所/桃園庭球場オムニコート

初心者から経験者まで、プログラム充実の安心教室です。

23 中級クラス

日時 月曜日 9:00~11:00
講師 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者/テニス指導員 養田 和歌子

受講料/5回
6,700円

24 初級クラス

日時 月曜日 9:00~11:00
講師 テニス指導員 嶋田 知巳

受講料/5回
6,700円

25 ジュニアクラス

日時 月曜日 17:30~19:00
講師 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者/テニス指導員 養田 和歌子

受講料/5回
4,200円

26 女子ゲームクラス

日時 月曜日 11:00~12:40
講師 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者/テニス指導員 庄野屋 幸雄

受講料/5回
8,400円

27 初級クラス

日時 火曜日 9:00~11:00
講師 日本スポーツ協会公認上級スポーツ指導者 井上 朝生

受講料/5回
6,700円

28 キッズクラス

日時 火曜日 17:00~18:00
講師 日本体育協会スポーツ公認指導員/テニス上級教員 庄野屋 幸雄

受講料/5回
4,000円

29 中上級クラス

日時 水曜日 11:00~12:40
講師 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者/テニス指導員 庄野屋 幸雄

受講料/5回
6,700円

30 中級クラス

日時 水曜日 9:00~10:40
講師 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者/テニス指導員 庄野屋 幸雄

受講料/5回
6,700円

31 初中級クラス

日時 木曜日 9:00~11:00
講師 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者/テニス指導員 養田 和歌子

受講料/5回
5,000円

32 ジュニアクラス

日時 木曜日 17:30~19:00
講師 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者/テニス指導員 養田 和歌子

受講料/5回
4,200円

33 好子チャレンジ

日時 金曜日 11:00~13:30
講師 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者/テニス指導員 庄野屋 幸雄

受講料/5回
9,500円



〒805-0068 北九州市八幡東区桃園 3-1



お問い合わせ・申込先 桃園スポーツ施設管理事務所 TEL.093-671-3503

New class OPEN! 新教室ぞくぞく!

ヨガや体幹運動など
筋力アップで健康度もアップ!

最少
催行人数
5名

34 リフレッシュヨガ

骨盤・姿勢の矯正をしながら、心と身体をリフレッシュ!

受講料/月4回
3,500円

日時 火曜日 10:00~11:00
会場 桃園球場スタジオ
内容 ヨガ 期間 ほぼ年間
講師 JFA公認ヨガインストラクター 骨盤エクササイズインストラクター 原田 泰子

35 元筋体操®

元気で長生きの秘訣は、筋力運動!

受講料/12回
6,480円

日時 水曜日 10:00~11:30
会場 桃園球場スタジオ
内容 介護予防 期間 ほぼ年間
講師 JAFF認定エアロビックインストラクター・シナプソロジーインストラクター 白石 由美

36 骨盤ビューティーヨガ

日頃の姿勢・産後・加齢によって緩んだ底筋を鍛えて骨盤矯正をするヨガ

受講料/12回
6,200円

日時 火曜日 13:00~14:00
会場 的場池体育館(視聴覚音楽室)
内容 ヨガ 期間 ほぼ年間
講師 JFA公認ヨガインストラクター 骨盤エクササイズインストラクター 原田 泰子

37 体幹ヨガ

体幹を強化し、お腹まわりをスッキリ!

受講料/月4回
3,500円

日時 水曜日 13:30~14:30
会場 桃園球場スタジオ
内容 介護予防 期間 ほぼ年間
講師 ヨガインストラクター 松崎 絵美

38 シェイプアップヨガ

呼吸を深めることで、代謝を上げスリムな身体を目指すヨガ。

受講料/月4回
3,500円

日時 木曜日 14:30~15:30
会場 桃園球場スタジオ
内容 ヨガ 期間 ほぼ年間
講師 ヨガインストラクター 甲田 あゆみ

39 元筋体操®

元気で長生きの秘訣は、筋力運動!

受講料/12回
6,480円

日時 木曜日 14:00~15:30
会場 的場池体育館(視聴覚音楽室)
内容 介護予防 期間 ほぼ年間
講師 健康運動指導士 香本 朱美

お問い合わせ・申込先 桃園スポーツ施設管理事務所
TEL.093-671-3503

お問い合わせ・申込先 的場池スポーツ施設管理事務所
TEL.093-631-0180