

春の健康&
スポーツ講座

あた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 健康講座

場所/的場池体育館

冬の間縮こまったカラダを、のびのび動かしましょう！



〒807-0841 北九州市八幡西区の場町 1-2

1 楽々フィットネス

有酸素運動を中心に、脂肪を落としたいあなたに！
受講料/6回 **3,100円**
日時 月曜日 10:30～12:00
場所 視聴覚音楽室
講師 ケアピクス指導員 村上 真由美

2 リラックスヨガ

ゆるやかなヨガスタイルでカラダも心も気持ち良くゆるめましょう
受講料/12回 **6,200円**
日時 月曜日 10:30～12:00
場所 視聴覚音楽室
講師 JFA公認ヨガインストラクター 原田 泰子

3 足腰シャキーン!教室

足腰に、自信がなくなってきたあなたに！
受講料/6回 **3,100円**
日時 火曜日 10:00～11:30
場所 視聴覚音楽室
講師 健康運動指導士 竹村 亮子

4 健康体操教室

リズム体操、筋力アップ、卓球、バトミントンを楽しみます！
受講料/10回 **5,200円**
日時 火曜日 13:30～15:30
場所 アリーナ
講師 ケアピクス指導員 村上 真由美

5 げんきん体操

65歳以上の方への椅子を使った介護予防体操です。
受講料/12回 **6,480円**
日時 水曜日 10:30～12:00
場所 第一会議室
講師 健康運動指導士 久家 祐介

6 太極柔力球

円運動を使ってゆったりとした太極拳をアレンジしたスポーツです。
受講料/6回 **3,100円**
日時 水曜日 12:00～14:00
場所 第一会議室
講師 NPO法人日本太極柔力球連盟公認指導員 松永 美和子

7 自強術教室

100年間に上り行われている自力療法を目的とした健康体操です。
受講料/6回 **3,100円**
日時 木曜日 10:30～12:00
場所 視聴覚音楽室
講師 (公財)自強術普及会中伝 吉岡 和子

8 いきいきエアロビクス

脂肪燃焼系エクササイズで、いきいきスリムに！
受講料/12回 **6,200円**
日時 木曜日 14:00～16:00
場所 アリーナ
講師 生涯学習健康づくり推進員/健康増進員 高橋 由美子

9 ケアピクス

体に負担をかけずにバランスよく筋力トレーニングと有酸素運動を行う。
受講料/6回 **3,100円**
日時 金曜日 10:30～12:00
場所 視聴覚音楽室
講師 ケアピクス指導員 村上 真由美

10 シニア健康教室

椅子に座ってストレッチ・筋トレなどをおこなう体にやさしいクラスです。
受講料/6回 **3,100円**
日時 金曜日 10:30～12:00
場所 視聴覚音楽室
講師 ケアピクス指導員 村上 真由美

11 骨盤ストレッチ&ケアピクス

骨盤を調整したり、からだを美調整したいあなたにおススメ！
受講料/6回 **3,100円**
日時 金曜日 14:00～15:30
場所 第一会議室
講師 健康運動指導士 田口 美咲

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

平成31年度 デトックスヨガ

場所/ひびきコスモス運動場

カラダの中と外にアプローチ！すっきりデトックス！

12 デトックスヨガ

デトックスによって体内の老廃物を排出することで、余計なむくみをとり、すっきりとしたボディを目指せます！
受講料/12回 **10,500円**
日時 木曜日 12:30～13:30
場所 女子更衣室
講師 ヨガインストラクター 甲田 あゆみ



〒808-0002 北九州市若松区向洋町 15-1

平成31年度 テニススクール

場所/若松庭球場

初心者から中級者まで、テニスで気持ちのいい汗をかこう！

13 テニススクール初級

受講料/5回 **7,500円**
日時 水曜日 9:30～11:00
場所 オムニコート
講師 JPTA/USPTA公認テニスインストラクター 宮本 武司

14 テニススクール初中級

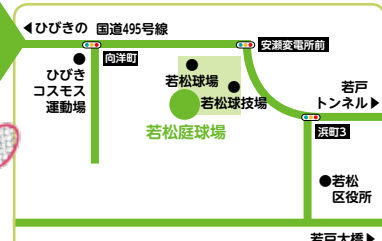
受講料/5回 **7,500円**
日時 水曜日 11:00～12:30
場所 オムニコート
講師 JPTA/USPTA公認テニスインストラクター 宮本 武司

15 テニススクール初中級

受講料/5回 **7,500円**
日時 木曜日 9:30～11:00
場所 オムニコート
講師 JPTA/USPTA公認テニスインストラクター 宮本 武司

16 テニススクール中級

受講料/5回 **7,500円**
日時 木曜日 11:00～12:30
場所 オムニコート
講師 JPTA/USPTA公認テニスインストラクター 宮本 武司



〒808-0011 北九州市若松区響南町 5

お問い合わせ・申込先

若松市民グラウンド管理事務所 TEL.093-751-9242

平成31年度 水泳教室

場所/桃園室内プール

Let's スイミング！泳いだり歩いたり、自分の楽しみ方を見つけよう！

18 プリンスイミングスクール

4泳法を楽しくまた細かく指導します。泳げない方から泳げる方までどなたでも。
受講料/4回 **3,500円**
日時 火・木・土曜日 13:00～14:30
講師 日本スポーツ協会公認水泳教師 山内 千秋
日本スポーツ協会公認上級水泳教師 橋本 幸子

19 初心者教室

クロール・背泳ぎを中心に水慣れから顔つけ等初歩から指導します。
受講料/4回 **3,500円**
日時 木曜日 15:30～16:30/土曜日 13:30～14:30
講師 アクアフィットネスインストラクター/日本スポーツ協会公認水泳教師 船津 康男

20 腰痛改善ウォーキング教室

水の中で浮力や水圧を利用し下半身を中心に運動を行い腰痛を改善していきます。
受講料/4回 **4,000円**
日時 水曜日 14:30～15:30/金曜日 14:30～15:30
講師 アクアフィットネスインストラクター/日本スポーツ協会公認水泳教師 船津 康男



〒805-0068 北九州市八幡東区桃園 3-1-3

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