

# 【2019年4月～6月 運動教室スケジュール表】

## <子ども10回コース型運動教室>

教室名	実施日時	実施場所	室内シューズ	教室内容紹介
ダンス教室	水曜日 17:30～18:30	板張り武道場	必要	【対象：小学生以上（年長のお子さまは応相談）】 音楽に合わせて身体を動かすことでリズム感を養い、ダンスを好きになり、楽しく踊ることを目的とした教室です。 ダンスの基本動作を学び、かっこよく踊る為の技術の習得を目指します。
スポーツ教室	木曜日 17:00～18:15	板張り武道場	必要	【対象：小学1年生～3年生（年長のお子さまは応相談）】 月間で鉄棒、マット運動、跳び箱、なわとび、ボール投げ等の様々な運動能力を身につけることを目的とした教室です。 学校体育種目を中心に運動能力の向上、苦手意識の克服を目指します。

## 【2019年4月～6月 子ども10回コース型運動教室カレンダー表】 \* 下記カレンダーにて教室開催日をご確認ください。

2019年4月							2019年5月							2019年6月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
8	9	10 ダンス 1回目	11 スポーツ 1回目	12	13	14	6	7	8	9 スポーツ 4回目	10	11	12	3	4	5 ダンス 7回目	6 スポーツ 8回目	7	8	9
15	16	17 ダンス 2回目	18 スポーツ 2回目	19	20	21	13	14	15 ダンス 4回目	16 スポーツ 5回目	17	18	19	10	11	12 ダンス 8回目	13 スポーツ 9回目	14	15	16
22	23	24 ダンス 3回目	25 スポーツ 3回目	26	27	28	20	21	22 ダンス 5回目	23 スポーツ 6回目	24	25	26	17	18	19 ダンス 9回目	20 スポーツ 10回目	21	22	23
29	30						27	28	29 ダンス 6回目	30 スポーツ 7回目	31			24	25	26 ダンス 10回目	27	28	29	30

■ 教室開催日 \* 上記カレンダーにて教室開催日をご確認ください。  
■ 休館日  
 教室休講日

**2019年4月～6月 スポーツ教室メイン種目について**  
 跳び箱を活用したトレーニングを中心に、様々な運動能力拡大に向けトレーニングを実施いたします。

## 【子ども10回コース型教室受講料】

①教室10回コース 6,480円(税込)

②1回利用 870円(税込)

- \* 教室参加のお申込みは、久留米アリーナ内2階トレーニング室受付で行います。
- \* 子ども10回コース型教室は、教室カレンダーに準じ、期間内全10回開講のスクールです。
- \* 10回コースのお申込みで定員に到達した場合、1回利用はいただけません。
- \* 欠席時の振替制度はございません。予めご了承ください。
- \* 教室参加はお申込者本人に限ります。

新規教室開講に伴い、4月18日(木)及び4月19日(金)に体験会を開催いたします。  
体験会参加費は500円(税込)です。体験会ご希望の方は、事前に電話予約をお願いいたします。

## <大人10回コース型運動教室>

教室名	実施日時	実施場所	室内シューズ	初回教室日	教室内容紹介
<b>&lt;健康運動指導士監修&gt; 健康貯筋運動教室</b>	木曜日コース (週1回開催/10回) 15:15～16:15	板張り武道場	必要	4月25日	【対象：50歳以上の方】 自分の体力や筋力を知り、楽しく運動が継続出来るように運動のきっかけ作りを行う教室です。 運動の基礎から自宅で出来る簡単な筋力トレーニング、ステップ運動などの有酸素運動や、身体の機能改善に向けた運動等様々な運動を10回連日で行います。 健康運動指導士という運動指導のプロが教室の担当で、今から運動を始めようという初めての方や持病が心配という方でも安心してご参加いただけます。
	金曜日コース <第1・第3・第5> (隔週開催/10回) 13:00～14:00	板張り武道場	必要	5月17日	

## 【大人10回コース型教室受講料】

①教室10回コース 6,480円(税込)

②1回利用 870円(税込)

- \* 教室参加のお申込みは、久留米アリーナ内2階トレーニング室受付で行います。
- \* 大人10回コース型運動教室は、教室カレンダーに準じ、期間内全10回開講のスクールです。
- \* 10回の日程は、別途トレーニング室で配布いたします教室カレンダーをご確認ください。
- \* 10回コースのお申込みで定員に到達した場合、1回利用はいただけません。
- \* 欠席時は、別曜日開催の同教室へは振替可能です。大人運動教室へは振替いただけませんので、予めご了承ください。
- \* 教室参加はお申込者本人に限ります。
- \* 申込者が8名以上で教室開講いたします。8名に満たない場合は、大人運動教室の10回回数券に変更させていただきます。

久留米総合スポーツセンター

**久留米アリーナ**

【お問い合わせは下記まで】

☎0942-46-8411

営業時間 月・水～日 9:00～22:00 [最終入館時間は21:30まで]

休館日 毎週火曜日

〒830-0003 福岡県久留米市東橋原町170-1