

# まどかスポーツクラブ 2023

まどかスポーツクラブでは、市民の皆様の健康維持・増進を目的とし、より多くの方が身近な場所で自分のレベルに応じた運動・スポーツを選択できるように、多種多様な種目の教室を開催します。また、スポーツ初心者及び運動が苦手な子どものために、運動の基礎づくりとなるよう実施する予定です。教室の詳しい日程や募集要項は開催の約2カ月前に広報「大野城」または大野城市スポーツ協会のホームページにも掲載しております。ご確認ください、ぜひお申込みください。



## ロコモ予防体操

場 所 中央コミ  
日 時 毎週月曜日  
10:20~11:40  
定 員 25名  
参加料 4,000円/10回

## スタイルアップ

場 所 中央コミ  
日 時 毎週木曜日  
13:20~14:40  
定 員 25名  
参加料 4,000円/10回

## バランス エクササイズ

場 所 東コミ  
日 時 毎週月曜日  
13:20~14:40  
定 員 25名  
参加料 4,000円/10回

## アロマルーシー

場 所 東コミ  
日 時 毎週水曜日  
13:20~14:40  
定 員 25名  
参加料 4,000円/10回

## ボディメイク

場 所 東コミ  
日 時 毎週金曜日  
19:20~20:40  
定 員 25名  
参加料 4,000円/10回

## アクアビクス

場 所 スポーツクラブフェニックス  
日 時 毎週火曜日  
10:30~11:30  
定 員 15名  
参加料 4,000円/7回

## シニア 元気アップ体操

場 所 南コミ  
日 時 毎週火曜日  
13:20~14:40  
定 員 23名  
参加料 4,000円/10回

## 膝・腰元気体操

場 所 南コミ  
日 時 毎週水曜日  
10:20~11:40  
定 員 25名  
参加料 4,000円/10回

## シニア健康体操

場 所 南コミ  
日 時 毎週金曜日  
13:20~14:40  
定 員 23名  
参加料 4,000円/10回

## リラックスヨガ

場 所 北コミ  
日 時 毎週月曜日  
19:20~20:40  
定 員 25名  
参加料 4,000円/10回

## 子ども走り方体験

場 所 北コミ  
日 時 毎週土曜日  
13:20~14:50  
定 員 小学生20名  
参加料 3,000円/5回

## 子ども ドッジボール体験

場 所 北コミ  
日 時 毎週土曜日  
13:20~14:50  
定 員 小学生20名  
参加料 3,000円/5回

## ゴルフ

場 所 インターゴルフ  
日 時 毎週火曜日  
19:00~20:30  
定 員 5名  
参加料 15,000円/8回



## 子ども体操体験

場 所 南コミ  
対 象 幼児  
定 員 15名  
参加料 3,000円/5回

## 子ども体操体験

場 所 南コミ  
対 象 小学生  
定 員 20名  
参加料 3,000円/5回

## 子ども体操体験

場 所 東コミ  
対 象 幼児  
定 員 15名  
参加料 3,000円/5回

## 子ども体操体験

場 所 東コミ  
対 象 小学生  
定 員 20名  
参加料 3,000円/5回

## 子ども水泳体験

場 所 スポーツクラブフェニックス  
対 象 小学生  
定 員 100名  
参加料 3,000円/4回

## 子どもゴルフ体験

場 所 スカイゴルフ/夜須高原CC  
対 象 小学4年~中学3年  
定 員 8名  
参加料 7,000円/4回



## 体幹エクササイズ

場 所 中央コミ  
日 時 毎週木曜日  
13:20~14:40  
定 員 25名  
参加料 4,000円/10回

## ロコモ予防体操

場 所 南コミ  
日 時 毎週月曜日  
10:20~11:40  
定 員 25名  
参加料 4,000円/10回

## シニア 元気アップ体操

場 所 南コミ  
日 時 毎週火曜日  
13:20~14:40  
定 員 23名  
参加料 4,000円/10回

## アクアビクス

場 所 スポーツクラブフェニックス  
日 時 毎週火曜日  
10:30~11:30  
定 員 15名  
参加料 4,000円/7回

## ゴルフ

場 所 ハミングバード  
日 時 毎週火曜日  
19:00~20:30  
定 員 5名  
参加料 15,000円/8回

## ゆるっとジョギング

場 所 総体  
日 時 毎週水曜日  
10:20~11:40  
定 員 20名  
参加料 4,000円/10回

## ボディメイク

場 所 東コミ  
日 時 毎週月曜日  
13:20~14:40  
定 員 25名  
参加料 4,000円/10回

## リラックスヨガ

場 所 東コミ  
日 時 毎週金曜日  
19:20~20:40  
定 員 25名  
参加料 4,000円/10回

## 子ども走り方体験

場 所 東コミ  
日 時 毎週土曜日  
13:20~14:50  
定 員 小学生20名  
参加料 3,000円/5回

## 子どもサッカー体験

場 所 東コミ  
日 時 毎週土曜日  
13:20~14:50  
定 員 小学生20名  
参加料 3,000円/5回

## 姿勢改善ヨガ

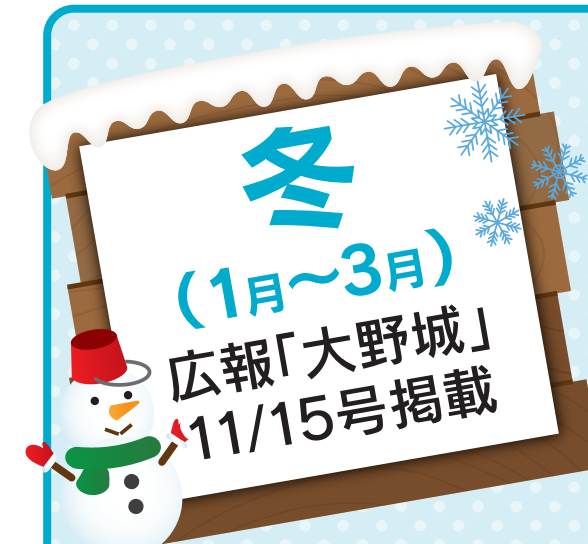
場 所 北コミ  
日 時 毎週月曜日  
19:20~20:40  
定 員 25名  
参加料 4,000円/10回

## 貯筋運動ストレッチ

場 所 北コミ  
日 時 毎週水曜日  
13:20~14:40  
定 員 25名  
参加料 4,000円/10回

## ボディ コンディショニング

場 所 北コミ  
日 時 毎週金曜日  
13:20~14:40  
定 員 25名  
参加料 4,000円/10回



## ロコモ予防体操

場 所 中央コミ  
日 時 毎週月曜日  
10:20~11:40  
定 員 25名  
参加料 4,000円/10回

## ダンス エアロビクス

場 所 中央コミ  
日 時 毎週月曜日  
13:20~14:40  
定 員 25名  
参加料 4,000円/10回

## シニアリズム運動

場 所 東コミ  
日 時 毎週火曜日  
13:20~14:40  
定 員 25名  
参加料 3,600円/9回

## 美姿勢 エクササイズ

場 所 東コミ  
日 時 毎週水曜日  
13:20~14:40  
定 員 25名  
参加料 4,000円/10回

## ボディ コンディショニング

場 所 南コミ  
日 時 毎週水曜日  
10:20~11:40  
定 員 25名  
参加料 4,000円/10回

## シニア健康体操

場 所 南コミ  
日 時 毎週金曜日  
13:20~14:40  
定 員 23名  
参加料 4,000円/10回

## 子ども走り方体験

場 所 南コミ  
日 時 毎週土曜日  
13:20~14:50  
定 員 小学生20名  
参加料 3,000円/5回

## 子ども バスケットボール体験

場 所 南コミ  
日 時 毎週土曜日  
13:20~14:50  
定 員 小学生20名  
参加料 3,000円/5回

## シェイプ エクササイズ

場 所 北コミ  
日 時 毎週木曜日  
13:20~14:40  
定 員 25名  
参加料 4,000円/10回



※申込につきましては、「広報大野城」及び「大野城市スポーツ協会HP」に掲載されますので、申込方法や申込期限は別途ご確認ください。※受講料は保険料込みです。※都合により、開催日時や場所を変更する場合があります。※原則としてお支払いいただいた受講料の返金や教室の振替はいたしません。※上記は年間計画掲載のため、施設などの都合により予告なく、開催変更や中止となる場合があります。詳しくは「広報大野城」または「大野城市スポーツ協会HP」をご覧ください。

**まどかパーク総合体育館** 〒816-0902 大野城市乙金618-12  
TEL 092-503-0021 FAX 092-503-5546

【開館時間】午前9時~午後10時 【休館日】毎月第3木曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始(12/28~1/4)