

平成30年度 まどかスポーツ教室 開催のお知らせ

主催：(公財)大野城市体育協会

春の教室

北コミ 全10回

夜ヨガ教室

場所▶北コミコミュニティセンター
日時▶4月23日～7月9日 毎週月曜日
19:00～21:00
受講料▶2,000円/10回
広報掲載予定日▶3月15日号

多忙でストレスフルな人も夜ヨガで静かに自分を見つめ直す時間を持ち、リフレッシュしましょう！

NEW 全10回

リフレッシュエアロビクス教室

場所▶北コミコミュニティセンター
日時▶4月20日～7月13日 毎週金曜日
13:00～15:00
受講料▶2,000円/10回
広報掲載予定日▶3月15日号

音楽のリズムに合わせて、元気に楽しく体を動かす有酸素運動です。心も体もリフレッシュしましょう！

クラブ貸出有 \ 全8回

ゴルフ教室

場所▶ハミングバード
日時▶5月9日～6月27日 毎週水曜日
19:00～20:30
受講料▶10,000円/8回
広報掲載予定日▶3月15日号

クラブの種類やゴルフ用語など基礎から学び、今年こそ！ゴルフを始めましょう！

南コミ 全10回

やさしいヨガ教室

場所▶南コミコミュニティセンター
日時▶4月23日～7月9日 毎週月曜日
13:00～15:00
受講料▶2,000円/10回
広報掲載予定日▶3月15日号

筋力がない・運動が苦手・冷えや肩こりを改善したい、老若男女どんな方でもできるやさしいヨガです。

全10回

健康運動&ストレッチ教室

場所▶南コミコミュニティセンター
日時▶4月25日～7月11日 毎週水曜日
10:00～12:00
受講料▶2,000円/10回
広報掲載予定日▶3月15日号

体の仕組みを学びながら、のびのびと気持ち良く体を動かしましょう！

東コミ 全10回

スタイルアップ教室

場所▶東コミコミュニティセンター
日時▶4月26日～7月12日 毎週木曜日
13:00～15:00
受講料▶2,000円/10回
広報掲載予定日▶3月15日号

ストレッチボール等の道具を使った楽しいエクササイズでスタイルアップを目指しましょう！

全7回

プールでエクササイズ教室

場所▶大野城SC(スポーツクラブフェニックス内)
日時▶5月8日～6月26日 毎週火曜日
10:00～12:00
受講料▶2,000円/7回
広報掲載予定日▶3月15日号

体への負担が少ない水中で、さまざまな痛みを改善・予防するエクササイズを効果的にしていきます。

秋の教室

東コミ 全10回

燃焼エアロビクス教室

場所▶東コミコミュニティセンター
日時▶9月21日～12月14日 毎週金曜日
13:00～15:00
受講料▶2,000円/10回
広報掲載予定日▶8月1日号

エアロビクスに慣れてきた方を対象とした教室です。脂肪燃焼を目指し、汗を流しましょう。

中央コミ 全10回

ピラティス教室

場所▶中央コミュニティセンター
日時▶9月27日～12月13日 毎週木曜日
13:00～15:00
受講料▶2,000円/10回
広報掲載予定日▶8月1日号

ストレッチとともにインナーマッスルを鍛え、骨から矯正して正しく効率的な体をつくりまします。

全10回

健康運動&ストレッチ教室

場所▶総合体育館
日時▶9月26日～12月12日 毎週水曜日
10:00～12:00
受講料▶2,000円/10回
広報掲載予定日▶8月1日号

体の仕組みを学びながら、のびのびと気持ち良く体を動かしましょう！

北コミ 全10回

夜ヨガ教室

場所▶北コミコミュニティセンター
日時▶10月1日～12月17日 毎週月曜日
19:00～21:00
受講料▶2,000円/10回
広報掲載予定日▶8月1日号

多忙でストレスフルな人も夜ヨガで静かに自分を見つめ直す時間を持ち、リフレッシュしましょう！

全10回

美姿勢エクササイズ教室

場所▶北コミコミュニティセンター
日時▶9月26日～12月12日 毎週水曜日
13:00～15:00
受講料▶2,000円/10回
広報掲載予定日▶8月1日号

綺麗な姿勢を身に付けることで、体の歪み・コリ・不調などを改善していきましょう！

全7回

プールでエクササイズ教室

場所▶大野城SC(スポーツクラブフェニックス内)
日時▶9月18日～11月6日 毎週火曜日
10:00～12:00
受講料▶2,000円/7回
広報掲載予定日▶8月1日号

体への負担が少ない水中で、さまざまな痛みを改善・予防するエクササイズを効果的にしていきます。

クラブ貸出有 \ 全8回

ゴルフ教室

場所▶インターゴルフ
日時▶9月25日～12月4日 毎週火曜日
19:00～20:30
受講料▶10,000円/8回
広報掲載予定日▶8月1日号

クラブの種類やゴルフ用語など基礎から学び、今年こそ！ゴルフを始めましょう！

夏の教室

NEW クラブ貸出有 \ 全4回

子どもゴルフ体験教室

場所▶スカイゴルフ(大野城市)
日時▶8月6日～8日 10:00～11:00
8月9日 10:00～17:00(雨天順延)
受講料▶5,000円/4回
広報掲載予定日▶6月15日号

ゴルフの知識やクラブの握り方等を学び、ゴルフの楽しさを知りましょう！

南コミ 東コミ 全5回

子ども体操体験教室

場所と日程
①南コミコミュニティセンター/7月23日～7月27日
②東コミコミュニティセンター/7月30日～8月3日
時間▶[幼児] 9:15～10:25
[小学生] 10:35～11:45
受講料▶1,500円/5回
広報掲載予定日▶6月1日号

日頃体験できないトランポリンや跳び箱、鉄棒、マット運動を行い、運動機能の向上を目指します！

全4回

子ども水泳体験教室

場所▶大野城SC(スポーツクラブフェニックス内)
日時▶8月20日～8月23日
9:00～10:30
受講料▶1,500円/4回
広報掲載予定日▶6月15日号

初心者対象の教室です。「楽しく泳ぐ」ことで水嫌いを克服し、基礎泳力のコツをつかみましよう！

冬の教室

北コミ NEW 全10回

シェイプエクササイズ教室

場所▶北コミコミュニティセンター
日時▶1月10日～3月14日 毎週木曜日
13:00～15:00
受講料▶2,000円/10回
広報掲載予定日▶11月15日号

エアロビクスを中心に様々なエクササイズを取り入れながら、理想のシェイプされたスタイルを目指しましょう！

南コミ NEW 全10回

ボディコンディショニング教室

場所▶南コミコミュニティセンター
日時▶1月9日～3月20日 毎週水曜日
10:00～12:00
受講料▶2,000円/10回
広報掲載予定日▶11月15日号

姿勢と体の動きを整えて、日常生活やスポーツを行う上で違和感や痛みのない動きやすい体作りを行っていきましょう。

東コミ 全10回

やさしいヨガ教室

場所▶東コミコミュニティセンター
日時▶1月7日～3月25日 毎週月曜日
13:00～15:00
受講料▶2,000円/10回
広報掲載予定日▶11月15日号

筋力がない・運動が苦手・冷えや肩こりを改善したい、老若男女どんな方でもできるやさしいヨガです。

※申込につきましては、「広報大野城」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。

(所定の期日までに官製はがきにて応募。記載内容に不備があった場合、無効となります。)

※時間には、準備・後片付けの時間を含みます。

※都合により、開催日時や場所を変更する場合があります。

※受講料は保険料込みです。

※受講料は前入金となります。原則としてお支払い頂いた受講料の返金はいたしません。

お問い合わせ先

まどかパーク総合体育館 TEL.503-0021 FAX.503-5546

都合により変更することがありますので、詳しくは広報または体育協会HPをご覧ください。