

早良体育館だより - 秋号 -

10/14(祝・月)体育の日無料イベント紹介

障がい者スポーツ体験

【伴走・ゴールボール】【ポッチャ】【車椅子バスケットボール】
普段は体験できないようなスポーツが体験できます！



(ネットパスラリー)



(伴走・ゴールボール)

ニュースポーツ体験

【シャッフルボード】【ネットパスラリー】【ティスゲッター】
子供から大人まで楽しめる種目を用意しています。
是非遊びに来てください！



(ポッチャ)



(シャッフルボード)

障がい者スポーツ体験・ニュースポーツ体験

申込方法 <当日申込>競技場入口の受付にて
氏名・年齢・性別を記入
対象 施設利用者全員
場所 競技場(1階)
時間 10:00~12:00
持参物 ・動きやすい服装(Tシャツ・ベルトのついていないズボン)
・タオル ・飲み物(ペットボトルなどの蓋つきの物)
・室内用シューズ

体育の日 体力測定会

申込方法 <当日申込>競技場入口の受付にて
氏名・年齢・性別を記入
対象 施設利用者全員
場所 競技場(1階)
時間 13:00~15:00
持参物 ・動きやすい服装(Tシャツ・ベルトのついていないズボン)
・タオル ・飲み物(ペットボトルなどの蓋つきの物)
・室内用シューズ
測定項目 ・握力 ・反復横跳び ・上体起こしなど



スマイルトレーニング教室

開催日：毎週日曜日 時間：9:30~11:00

<共通事項>

●参加料 500円/回 (スポーツ保険)を含む ●定員 20名/回 ●場所 健康体力相談室
※毎月10日11:00より翌月分の予約受付の開始

<申込方法>

①電話予約②来館申込 (初めて参加される場合は申込書の記入が必要になります)
※予約受付は先着順で行い、定員に達し次第キャンセル待ちの受付となります

バラエティエクササイズ教室

開催日：毎月第2,4金曜日 時間：11:05~12:35



2019年度スポーツ教室案内(9月~11月)

**スマッシュ！
子ども卓球教室
(秋期)**

卓球を楽しくできる卓球の楽しさを伝える。ラケットの持ち方や打ち方など、初心者から上級者まで、幅広いレベルの子どもが参加できる。体験・練習の両方を体験できる。

【講師】谷口 孝人 先生

【日時】10/4~11/22 毎週金曜日
17:00~18:30 (全8回)
【対象】小学1~6年生
【定員】25名
【料金】4,300円
【募集期間】9/1(日)~9/15(日)必着

**エクササイズ教室(秋期)
【姿勢改善編】**

ストレッチポールを使用した姿勢改善プログラム。正しい姿勢の重要性を学び、日常生活での姿勢改善に役立つ。

【講師】スポーツトレーナー

【日時】10/16~12/4 毎週水曜日
13:00~14:00 (全8回)
【対象】18歳以上
【定員】20名
【料金】2,400円
【募集期間】9/1(日)~9/15(日)必着

**エクササイズ教室(秋期)
【エアロビクス編】**

音楽に合わせて全身を動かすエアロビクス。心拍数を上げ、代謝を促進し、健康的な体づくりをサポート。

【講師】スポーツトレーナー

【日時】10/16~12/4 毎週水曜日
14:00~15:00 (全8回)
【対象】18歳以上
【定員】20名
【料金】2,400円
【募集期間】9/1(日)~9/15(日)必着

**姿勢改善☆
肩のピラティス教室②**

自身の体を知るためのピラティス。呼吸をコントロールしながら、体の深層筋を鍛え、姿勢を改善。

【講師】松田 奈々 先生

【日時】10/18~12/6 毎週金曜日
13:00~14:00 (全8回)
【対象】18歳以上
【定員】20名
【料金】4,200円
【募集期間】9/15(日)~9/30(月)必着

**闘争闘争格闘技！
ボクシングエクササイズ教室①**

ボクシングの動きを取り入れたエクササイズ。集中力と体力を鍛え、ストレス解消。

【講師】宇野 聖一 先生

【日時】11/20~1/15 毎週水曜日
19:10~20:40 (全8回)
【対象】18歳以上
【定員】20名
【料金】3,800円
【募集期間】10/15(日)~10/31(木)必着

**苦手克服！
子ども体操教室
(初心者編)**

遊びながら楽しく体操を学ぶ。基礎的な動作を学び、身体能力を向上させる。

【講師】ノ原 花菜 先生

【日時】1/9~2/27 毎週水曜日
17:00~18:00 (全8回)
【対象】小学1~2年生
【定員】20名
【料金】3,800円
【募集期間】11/1(金)~11/15(金)必着

一応募方法一

1.通常ハガキ①教室名②住所③氏名(ふりがな)
④年齢(学年)⑤電話番号を記入し体育館まで郵送。

2.早良体育館受付窓口での申込

(申込時の返信用ハガキは必要ありません)
※応募多数の場合は抽選となります
※募集期間を過ぎても定員に満たない場合は
先着順で受付を行います

一お問い合わせ・早良体育館一

〒811-1103
早良区四箇6-17-6
TEL (092)-812-0301

