プールプログラム ※プールプログラムは通年プログラムです。

■実施期間：2024年4月～2025年3月

プールプログラムの申込について

●●●継続受講者●●●

来館 2月13日(火)から受付開始
電話 2月20日(火)13:00～

事務手数料：￥1,100
(令和5年度プールプログラム受講者対象)

●●●新規受講者●●●

来館 2月27日(火)13:00～
電話 3月　1日(金)9:00～

事務手数料：￥2,200
(令和5年度受講されてない方は新規扱いとなります)

※令和5年度受講中の方で令和6年度の継続受講を希望されている方も再度申込が必要です。自動更新ではありませんのでご注意ください。
※継続受付については、令和6年度の受講プログラムによって受付日・受付時間が異なりますので事前にホームページ「ふくおかスポネット」・「LINE」・「Instagram」で詳細をご確認ください。

各プログラム

ジュニア水泳(火～金)

●幼児・児童コース
対象：年少～小2
時間：16:15～17:15
定員：25名程度
月謝：￥3,100
※W受講(週2回)￥5,200

●児童コース
対象：小1～小6
時間：17:30～18:30
定員：50名程度
月謝：￥3,100
※W受講(週2回)￥5,200

●アーティスティックスイミング
対象：年少～中3
時間：土曜13:00～14:30
定員：20名程度
月謝：￥2,300

●飛込教室
対象：小1～小6
時間：土曜13:30～15:00
定員：10名程度
月謝：￥2,300

●水球教室
対象：小1～中3
時間：土曜17:00～19:00
定員：35名程度
月謝：￥3,100

水中運動プログラム

●アクアヨガ
対象：中学生以上
時間：火曜14:30～15:30
定員：20名程度
月謝：￥3,100
※W受講(週2回)￥5,200

●ナイトアクアビクス
対象：中学生以上
時間：水曜19:00～20:00
定員：20名程度
月謝：￥3,100
※W受講(週2回)￥5,200

●ヒザ腰スッキリ教室
対象：中学生以上
時間：木曜13:30～14:30
定員：20名程度
月謝：￥3,100
※W受講(週2回)￥5,200

●トータルコンディションドック
対象：中学生以上
時間：木曜19:00～20:00
定員：15名程度
月謝：￥3,100
※W受講(週2回)￥5,200

●アクアビクス
対象：中学生以上
時間：金曜13:30～14:30
定員：20名程度
月謝：￥3,100
※W受講(週2回)￥5,200

一般水泳(火・水・金)

●一般水泳
対象：中学生以上
時間：火曜19:00～20:00
水曜11:30～12:30
12:30～13:30
金曜10:30～11:30
19:00～20:00
定員：20名程度
月謝：￥3,100
※W受講(週2回)￥5,200

●スキルアップマスターズ
対象：中学生以上
時間：火曜19:00～20:00
水曜10:30～11:30
金曜10:30～11:30
定員：20名程度
月謝：￥3,100
※W受講(週2回)￥5,200

選手・育成コース

●育成コース
対象：小1～大学生
時間：18:30～20:30(週4回)
月謝：￥7,700

●選手コース
対象：小1～大学生
時間：18:30～20:30(週4回)
月謝：￥9,400

※【１回受講】￥1,400(アーティスティックスイミング・飛込教室￥1,000)

令和6年度 第1期(令和6年4～6月)　　アクシオン福岡

アクシオンスクール2024

各プログラムの申込について

スタジオ・シニアプログラム

来館　2月20日(火)8:40～
電話　2月21日(水)9:00～

スタジオ(16歳以上)
10回　￥10,000
〈1回受講￥1,500〉
シニア　(45歳以上)
10回　￥5,100
〈1回受講￥770〉

プールプログラム

詳細、料金については裏面をご覧ください

ジュニアプログラム

来館　2月27日(火)8:40～
電話　2月28日(水)9:00～

ジュニア
10回　￥6,400(1回受講￥960)

通年プログラム

Googleフォーム　3月5日(火)9:00～21:00

月謝￥3,000(税込・保険料含)【1回受講：￥1,500】

★令和６年度よりGoogleフォームでの申込みに変更になります。
★右のQRコードより手続きを行ってください。
★先着順・1名ずつ申込をお願いします。

※3月6日以降は電話での申込になります。
電話　3月6日(水)9:00～

※各プログラム先着順です。定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。
※一定の人数に達しないプログラムについては開講しないことがあります。

SLC(スポーツライフコース)

￥5,500でスクール受講中の約3か月間、トレーニング室、プールを利用できるお得なコースです。

入会者の特典

・アクシオンスクール無料招待券配布(先着順)
・県立総合プール20%割引！※他割引との併用不可

お問い合わせ先
〒812-0852 博多区東平尾公園2-1-4
TEL. 092-611-1717

詳しくは「ふくおかスポネット」・「Instagram」をご確認下さい↓↓

ホームページ　ふくおかスポネット
イベント等最新情報を発信　Instagram
イベント情報スポーツ振興に関する動画配信　YouTube

○ お得な割引券 ○

キリトリ

トレーニング室 利用割引券
トレーニング室のご利用料金から
10%割引
有効期限 2024年5月5日(日)まで
※本券１枚で１人様ご利用いただけます
※１枚につき１回限り有効、平日のみ有効
※他の割引券等とは併用できません

キリトリ

※ご利用時にご持参ください。

スタジオ・シニアプログラム

■実施期間：2024年4月～6月

◎スタジオプログラム　（各教室10回）受講料￥10,000（税込・保険料含）　【対象】満16歳以上　【1回受講】￥1,500
◎シニアプログラム　（各教室10回）受講料　￥5,100（税込・保険料含）　【対象】満45歳以上　【1回受講】　￥770

※色付きの太枠がシニアプログラムとなっています。

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日程	4月9,16,23,30日、5月7,14,21,28日、6月4,11日	4月10,17,24日、5月1,8,15,22,29日、6月5,12日	4月11,18,25日、5月2,9,16,23,30日、6月6,13日	4月12,19,26日、5月10,17,24,31日、6月7,14,21日
日程	ワンコインレッスン日 4月9日	ワンコインレッスン日 4月10日	ワンコインレッスン日 4月11日	ワンコインレッスン日 4月12日
09:45～10:45	**太極拳** お気軽に参加していただいて、体をほぐしていきましょう！ 講師:川田 直子【定員:15名】	**ZUMBA®** ラテン系の音楽に合わせて楽しみながら運動できます♪ 講師:麻植 由香理【定員:20名】	**姿勢改善ピラティス** 姿勢の正し方、呼吸の整え方を習得しましょう！ 講師:今田 美里【定員:20名】	**ZUMBA GOLD®** 楽しい音楽の中で、自由に踊ってストレス発散！ 講師:福田 早弥香【定員:20名】
11:00～12:00	**ピラティスベーシック** 体のコアを鍛えて、シェイプアップを目指します！ 講師:金子 しのぶ【定員:20名】	**筋トレ&リラックスヨガ** 年齢層も高く、ゆるゆる筋トレとゆっくりヨガをしています！ 講師:生駒 嘉美【定員:20名】	**ボディメイクエアロ** 一緒に機能的、理想的な身体づくりをしましょう！ 講師:福田 早弥香【定員:20名】	**シニアベリーダンス** 運動不足を楽しく解消♪ ダンス未経験の方お待ちしてます！ 講師:内村 亜沙美【定員:20名】
13:30～14:30	**ヒザ腰スッキリ** 身体への理解を深め、丁寧に向き合う時間です！ 講師:宇多村 祐喜【定員:20名】	**ピラティス** ストレッチ～ピラティスまで行います！ぜひお越し下さい！ 講師:久保田 あや【定員:20名】	**アフタヌーンヨガ** NEW 呼吸を深め、心身のリラックスを感じましょう！ 講師:田村 千津子【定員:20名】	**アンチエイジングヨガ** 高齢者の方や運動が苦手な方でも、安心して参加できます！ 講師:武末 苑子【定員:20名】
14:45～15:30	**ストレッチポール体操** 簡単な動きで、無理なく凝りやゆがみを整えることができます！ 講師:田村 千津子【定員:15名】	**ステップエアロ** ステップ台を使用した有酸素運動を行います！ 講師:田中 那央【定員:15名】	**健康シニアエクササイズ** NEW 自分に合ったトレーニングやストレッチを見つけましょう！ 講師:宇野 凌汰【定員:20名】	**健康体操・シニアヨガ** いつまでも動く身体でいるために、自分で整えていきましょう！ 講師:池端 香【定員:20名】
18:30～19:30	**アロハヨガ** NEW 日常から解放し、リラックスしましょう！ 講師:Keiko【定員:20名】	**ファットバーニング** 脂肪を燃やしながら、頭の体操をしていきましょう！ 講師:古賀 五月【定員:15名】	**エアロエクササイズ** 楽しく、心と体をリフレッシュしましょう！ 講師:田代 倫世【定員:15名】	**ビギナーピラティス** NEW 皆さん一緒に身体を動かして整えていきましょう! 講師:飯森 珠恵【定員:20名】
19:45～20:45	**元気体操** NEW 音楽に合わせたストレッチや有酸素運動、リラクゼーションでリラックス！ 講師:光安 ひかり【定員:20名】	**リラックスヨガ** 心と身体の緊張を取りのぞいていきましょう！ 講師:池端 香【定員:20名】	**ビギナーヨガ** 一日のおわりに体を動かしスッキリしましょう！ 講師:田村 千津子【定員:20名】	**ビューティーヨガ** 美脚、美姿勢を手に入れよう！ 講師:池端 香【定員:20名】

※定員に空きがある場合は途中からの受講も可能です。
※ボディメイクエアロとシニアベリーダンスは11:00～11:45までとなります。

ジュニアプログラム

■実施期間：2024年4月～6月

各教室全10回　受講料：￥6,400（税込・保険料含む）【1回受講】￥960

実施日
ジュニア体操（火）：4月9,16,23,30　5月7,14,21,28　6月4,11
ジュニア体操（木）：4月11,18,25　5月2,9,16,23,30　6月6,13
ヒップホップダンス：4月10,17,24　5月1,8,15,22,29　6月5,12
チアダンス：4月5,12,19,26　5月10,17,24,31　6月14,21

ジュニア体操（火）
対象：年中～小1
小2～小6
時間：17:45～19:00
定員：各12名、計24名

ジュニア体操（木）
対象：年中～小1
小2～小6
時間：17:45～19:00
定員：各12名、計24名

ヒップホップダンス（水）
対象：年中～小1（キッズ）
16:20～17:10
定員：15名
小2～小6（ジュニア）
17:20～18:10
定員：20名

チアダンス（金）
対象：年中～小1（キッズ）
16:20～17:10
定員：15名
小2～小6（ジュニア）
17:20～18:10
定員：20名

通年プログラム

■実施期間：2024年4月～6月

各教室年間40回程度
月　謝：￥3,000（税込・保険料含）【1回受講】￥1,500

ボルダリング①（水）、（木）
対象：小1～小3
時間：17:00～17:50
定員：各10名

ボルダリング②（水）、（木）
対象：小4～小6
時間：18:00～18:50
定員：各10名

ボルダリング①（土）
対象：小1～小2
時間：16:00～16:50
定員：各10名

ボルダリング②（土）
対象：小2～小4
時間：17:00～17:50
定員：各10名

ボルダリング③（土）
対象：小4～小6
時間：18:00～18:50
定員：各10名

中高生ヒップホップダンス（土）
対象：中1～大学生
時間：19:30～20:45
定員：各20名

講師：ボルダリング（各曜日1名）
(株)イチニチ・イチリキより派遣
中高生ヒップホップダンス
山口 浩太郎

★通年プログラムの申込受付は、Googleフォームで行います。
★3月5日にＱＲコードより手続きを行ってください。

ワンコインレッスン

■第1期（2024年4月）スクール初日に実施！

〈受講料〉1レッスンにつき￥500（傷害保険料含）
〈受付期間〉2024年3月5日（火）～開催当日

※定員に達したプログラムについては、ワンコイン受講できません。
詳しくは、ホームページまたは問い合わせにてご確認ください。

実施日

スタジオ・シニアプログラム
2024年4月　9日（火）
4月10日（水）
4月11日（木）
4月12日（金）

ジュニア体操（火）
2024年4月　9日（火）

ヒップホップダンス
2024年4月10日（水）

ジュニア体操（木）
2024年4月11日（木）

ボルダリング
2024年4月10日（水）
4月11日（木）
4月13日（土）

チアダンス
2024年4月5日（金）

アクアヨガ
2024年4月9日（火）

ナイトアクアビクス
2024年4月10日（水）

トータルコンディションドック
2024年4月11日（木）

ヒザ腰スッキリ
2024年4月11日（木）

アクアビクス
2024年4月12日（金）

お試し体験会

令和6年度より新たに始まる5つのプログラムについて、お試し体験会を実施します！
〈受講料〉1レッスンにつき￥500（傷害保険料含）
〈受付期間〉2024年3月2日（土）～開催当日

アロハヨガ（火）
講師：Keiko
時間：18:30～19:30

元気体操（火）
講師：光安 ひかり
時間：19:45～20:45

ビギナーピラティス（水）
講師：飯森 珠恵
時間：18:30～19:30

アフタヌーンヨガ（木）
講師：田村 千津子
時間：13:30～14:30

健康シニアエクササイズ（木）
講師：宇野 凌汰
時間：19:45～20:45