

# 平成28年度 第4期 アクションスクール



1月10日  
開講！！

## 寒い冬こそ 体を動かそう！！



### 申込方法

<来館> **11/22(火)より開始** (9:00~20:00)  
<電話> **11/23(水・祝)より開始** (9:00~20:00)

※電話申込は仮予約となりますので、早めに来館して本申込をしてください。

### 受講料

スタジオプログラム	9,800円 (全10回)
ジュニアプログラム (ダンス・体操) ※対象：幼児～小学生	6,200円 (全10回)
親子プログラム (親子deヨガ) ※対象：1～4歳児	6,200円 (全8回)

### 定員

各教室 **20名** ジュニアプログラム体操は36名、親子プログラム親子deヨガは20組。

※ご本人、またはご家族がお申し込みください。各クラス先着順で受け付けます。

※ジュニアプログラムの体操教室のみ、応募者多数の場合は抽選となります。

お問い合わせ：福岡県立スポーツ科学情報センター 企画情報係 092-611-1717

# スタジオプログラム

お問い合わせ：福岡県立スポーツ科学情報センター  
企画情報係 092-611-1717

●受付  
〈来館による申込み〉11月22日(火) 9:00~  
〈電話による仮予約〉11月23日(水・祝) 9:00~

※後日来館にて申込みが必要です

●第4期 期間 1月10日(火)~3月17日(金)

●受講料 9,800円(全10回) ●定員 各20名(先着順)

	9:45~10:45	11:00~12:00	13:30~14:30	18:30~19:30	19:45~20:45
<b>火</b>	<b>モーニングヨガ</b>  朝一番、ゆったりとした呼吸とポーズで体を目覚めさせ、活力をチャージ!! 齊藤先生	<b>ピラティスベーシック</b>  深い呼吸をすることにより、心身の奥深くに働きかけます。 金子先生	<b>ピラティス&amp;トレーニング</b>  ピラティスと簡単な筋力トレーニングを組み合わせせた教室です。 吉塚先生	<b>エアロ&amp;トレーニング</b>  エアロビクスと筋力トレーニングを組み合わせ、 「健康で太りにくい身体」を作っていきましょう。 黒野先生	<b>ZUMBA (ズンバ)</b>  誰でも楽しく参加できます。踊りながら、体と心にとっても効果的です! 伊藤先生
<b>水</b>	<b>太極拳</b>  中高年向けの健康運動で、最も多く推薦されるエクササイズです! 高橋先生	<b>ベリーダンス</b>  骨盤調整や姿勢改善に効果的! 楽しく踊って美ボディを手に入れましょう! 井上先生	<b>ピラティス</b>  体の奥の筋肉を使い、姿勢改善や代謝効果も高めます。 吉塚先生	<b>ファットバーニング</b>  楽しく踊りながらの脂肪燃焼を目的とした、エアロビクスのクラスです。 古賀先生	<b>ナイトピラティス</b>  日常生活では意識していなかった、コアの筋肉を効果的に鍛えていきます! 岡留先生
<b>木</b>	<b>初めてのマットピラティス</b>  シンプルな動きで効果が得られます。初めての方でも楽しんでいただけるクラスです。 今田先生	<b>からだ改善ピラティス</b>  姿勢を整えることにより、からだ本来の機能をもとめてあげるクラスです。 吉塚先生	<b>リフレッシュヨガ</b>  身体に自信のない方でも安心です。楽しく一緒にリフレッシュしましょう。 澤田先生	<b>ビギナーヨガ</b>  ヨガの基本的なポーズを行い、心と身体を暖める穏やかな時間を過ごしましょう。 境先生	<b>シェイプエアロ</b>  大小のボール等も使って、エアロあり、筋トレあり、笑いありの楽しいクラスです。 田代先生
<b>金</b>	<b>ZUMBA GOLD ズンバゴールド</b>  初心者、高齢者、身体的にハンデのある方も楽しめるZUMBAです。みなさんも一緒に始めましょう!! 福田先生	<b>ピラティス</b>  体の奥の筋肉を使い、姿勢改善や代謝効果も高めます。 吉塚先生	<b>ゆったりヨガ</b>  様々なヨガのポーズをとり、リンパや血液の流れを活性化にして、身体の調子を整えていきましょう。 山下先生	<b>ファイティングエクササイズ</b>  音楽に合わせて動く格闘技エクササイズです。楽しく脂肪燃焼、ストレス発散していきましょう。 黒野先生	<b>リラックスヨガ</b>  緊張から心と身体を解放し、やさしい時間を過ごしましょう。 安田先生

# ジュニアプログラム

ジュニア  
体操



みやはら先生 たけがわ先生 つえだ先生

トランポリン、平均台、鉄棒、マット、跳び箱、  
いろいろな体操種目が楽しく学べますよ。

ヒップホップ  
ダンス



いわした先生

チア  
ダンス



いちのみや先生

「やってみたい！」という気持ちがあれば大丈夫♪  
みんなで楽しくレッスンしていきましょう。

# 親子プログラム 親子deヨガ

- 〈開講期〉 1/12~3/2  
の木曜日(全8回)
- 〈時 間〉 10:00~11:30
- 〈料 金〉 6,200円  
(税込、保険料含)
- 〈場 所〉 多目的アリーナ

親子のヨガを通して、互いの愛情を感じあう時間を作りませんか？  
育児中のママ友とも情報交換、みんなで楽しく育児していきましょう♪



まつなが先生  
(所属:nanaselect)

- 〈受付方法〉
- ・来館による申込み 11月22日(火)~ ●定員 20組(先着順)
- ・電話による仮予約 11月23日(水・祝)~ ●対象 1~4歳児と保護者
- ※仮予約は、後日来館にて申込みが必要です

ジュニアプログラム	ジュニア体操 火曜日	ジュニア体操 木曜日	ヒップホップ ダンス(各20名)	チア ダンス(各20名)
受付	11月22日(火)~ 12月4日(日)まで 電話・来館にてエントリー後、抽選になります <b>抽選発表日...12月7日(水)</b>		〈来館による受付・申込み〉 11月22日(火)~ 〈電話による仮予約〉 11月23日(水・祝)~ <small>仮予約は、後日来館にて申込みが必要です。定員20名は先着順</small>	
開講期間	1/10~3/14 の火曜日	1/12~3/23 の木曜日	1/11~3/15 の水曜日	1/12~3/16 の木曜日
時間	17:30~19:00		キッズ 16:10~17:00 ジュニア 17:10~18:00	
対象	幼児(年中)~小6		キッズ 幼児(年中)~小1 ジュニア 小2~小6	
料金 <small>(税込、保険料含)</small>	6,200円		6,200円 ※別途衣装代 500円が必要です	6,200円 ※初回のみポンポン代 1,400円が必要です
場所	サブアリーナ		エアロビクス室	

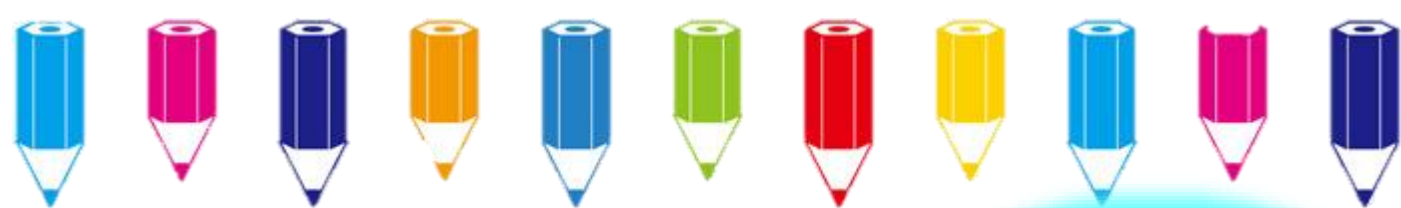
# スポーツライフコース

各プログラム受講料にプラス5,400円で、スクール受講月の約3ヶ月、トレーニング室をいつでも(1日2時間)御利用いただくことができるお得なコースです。  
※ジュニアプログラム、親子プログラムについては参加されているお子様の保護者1名に限ります。

# お問い合わせ



福岡県立スポーツ科学情報センター  
企画情報係 092-611-1717



# アクションスクール ジュニアダンス

11/22(火)  
受付開始



☆自分に自信が持てるようになるよ☆



## ヒップホップ ダンス (水曜日)

- ・キッズクラス (年中～小1)  
16:10～17:00
- ・ジュニアクラス (小2～小6)  
17:10～18:00

実施日

1月11日、18日、25日  
2月1日、8日、15日、22日  
3月1日、8日、15日(発表会)



いわした先生

## チアダンス (木曜日)

- ・キッズクラス (年中～小1)  
16:10～17:00
- ・ジュニアクラス (小2～小6)  
17:10～18:00

実施日

1月12日、19日、26日  
2月2日、9日、16日、23日  
3月2日、9日、16日(発表会)



いちのみや先生

### ○受付方法

- 〈来館による申込み〉 11月22日(火)より
  - 〈電話による仮予約〉 11月23日(水・祝)より
- ※後日来館にて申込みが必要です

### ○定員は各20名(先着順)

- 受講料 6,200円(全10回)
- ※ヒップホップは別途衣装代500円が必要です。
- ※チアは個人持ちのポンポンを別途1400円で購入していただきます。



# 親子deヨガ 1月スタートクラス



11/22(火)  
受付開始



(まつなが けいこ)

**松永 恵子先生**

(所属: nanaselect)

資格: IHTA認定 ヨガインストラクター2級  
保育士・社会福祉主事  
レクリエーションインストラクター



- 〈日程〉 1/12~3/2の木曜日(全8回)
- 〈対象〉 1~4歳児と保護者
- 〈定員〉 20組(先着順)
- 〈料金〉 6,200円(保険料・税込)
- 〈場所〉 多目的アリーナC・D
- 〈受付〉 来館による申込みは11月22日(火) 9:00~  
電話による仮予約は11月23日(水) 9:00~  
※仮予約は、後日来館にて申込みが必要です

お問い合わせは  
福岡県立スポーツ科学情報センター  
企画情報係まで

**092-611-1717**



# 親子deヨガ



お子さんと一緒にヨガをしながら、  
親子の絆を深めませんか?  
ママ同士で情報交換もできて、  
運動しながら悩みも解決♪

大好評!!

平成28年度

アクションスクール

# エアロ&トレーニング

## プログラムの紹介

軽快な音楽のリズムに合わせて、有酸素運動のエアロビクスと無酸素運動の筋力トレーニングを交互にとり入れたプログラムです。

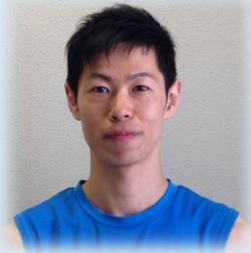
## プログラムの特徴

- ★ 脂肪燃焼効果が高い
- ★ 体力がつく
- ★ 短時間で効果的な運動である
- ★ 基礎代謝が上がることにより、太りにくい体をつくる

## 講師の紹介

黒野 良 先生

JAFエアロビクスダンスエクササイズインストラクター  
健康・体づくり事業財団 健康運動実践指導者  
ラディカルフィットネスオフィシャルトレーナー



- 〈日程〉 毎週火曜日 18:30~19:30 (各期10回)
- 〈対象〉 16歳以上
- 〈定員〉 20名 (先着順)
- 〈料金〉 9,800円(保険料・税込)
- 〈場所〉 エアロビクス室

レッスン内容・見学について、ご相談お受けいたします。まずは、お気軽にスタッフまでお声かけください！  
お問い合わせ：福岡県立スポーツ科学情報センター 企画情報係 092-611-1717



誰でも楽しめる!!

初めてでも楽しめる!!

安全で効果的!!

ZUMBA GOLD

ズンバ ゴールド

ズンバゴールドは、初心者や中高年の方を始め、誰でも楽しく参加できるように作られたプログラムです。簡単な動きで多くの種類のダンスをします。振り付けは覚えなくて大丈夫！ 楽しい講師の先生と、笑いながら気持ち良く汗を流して、健康な身体を手に入れましょう。



ふくだ さやか  
福田 早弥香先生

保有資格:

- ・AFAA ZIN ZUMBA・AQUA ZUMBA・ZUMBA GOLD・ZUMBA KIDS/Jr.取得
- ・STEP REEBOK インストラクター、MIZUNO AQUA ミットアクアインストラクター
- ・スポーツクラブネサンス エアロピクス・アクアピクス・筋コンディショニングインストラクター養成コース卒業認定
- ・スポーツクラブネサンス ビヨンドマーシャル・パーソナルトレーナー・ペアストレッチ・ボールエクササイズ取得

<日程> 毎週金曜日 9:45~10:45  
<対象> 16歳以上  
<定員> 20名(先着順)  
<料金> 全10回 9,800円(保険料・税込)

お問い合わせ  
福岡県立スポーツ科学情報センター  
企画情報係

092-611-1717

# ファイティング エクササイズ

金曜日 18:30~19:30 受講料 9,800円/(10回)

## 脂肪燃焼

格闘技の動きを取り入れているため、有酸素運動として体脂肪を燃焼させる効果が高い。消費カロリーはジョギングよりも高い。



## シェイプアップ

パンチの動作で上半身をひねることにより、普段使われない筋肉を使いお腹まわりをひきしめる。

## ストレス発散

リズムカルな音楽に合わせてパンチやキックをすることでストレスを発散する効果がある。

## 講師紹介

## 黒野 良 先生

保有資格:

JAFA エアロビクスダンスエクササイズインストラクター  
ラディカルフィットネスオフィシャルトレーナー  
健康・体づくり事業財団 健康運動実践指導者  
スポーツクラブ ルネサンス契約インストラクター



ご相談、お問い合わせは

福岡県立スポーツ科学情報センター スポーツ振興課 企画情報係まで

TEL 092-611-1717

FAX 092-611-1600

ふくおかスポネット

検索



平成28年度 アクシオンスクール

# ゆったりヨガ

講師



山下先生

ヨガのゆっくりとした腹式呼吸は、身体のコアに働きかけ、リンパや血液の循環を活発にします。血の巡りが良くなることで、肩凝りや腰痛、冷え性や便秘解消にも効果抜群です。

自分の身体とゆっくりと向き合うことで、今まで意識していなかった筋肉を意識し、若かった頃の身体を取り戻しましょう！



## ゆっくり動作で体幹に働きかけ 眠っている身体を呼び起こそう♪

### こんな方にオススメ

- ◎ 新陳代謝をよくしたい
- ◎ 体幹を効果的に鍛えたい
- ◎ ヨガの基本を学びたい

毎週金曜日 13:30 ~ 14:30

<対象> 16歳以上      <定員> 20名(先着順)  
<場所> エアロビクス室      <受講料> 全10回 9,800円

お問い合わせ:福岡県立スポーツ科学情報センター 企画情報係 092-611-1717

# ベリーダンス

毎週水曜日

11:00~12:00

女性の曲線的な美しさを最大限に表現するベリーダンスは、腰・腹・胸の動きが特徴的です。特にベリーダンスの「ベリー」が「腹部」を意味するようにお腹の動きが独特で、ボディウェーブ(アンジュレーション)とよばれるお腹をくねらせる動きが赤ん坊が産道から出ていく様子を表現しているとも言われ、大変縁起の良いものとされています。

ベリーダンスの楽しさを  
ぜひ、体感してください！

## ●身体にやさしい

とんだり跳ねたりしないので、ヒザや足首など関節への負担が少ない。まったく初めての方や年配の方でも安心して踊ることができる。

## ●フィットネスやダイエットに有効

肩・腰・お腹を動かしますのでお腹のたるみや体の贅肉を取るために効果的。また、腹筋が鍛えられ、腹式呼吸もレベルアップするので、内臓脂肪の燃焼にも期待値大。

## ●踊り自体が楽しい

ベリーダンスの妖艶な動きは見る人に感動を与えるだけでなく、踊り手自身も官能的な感動を感じることができる。これは踊ってみれば分かります☆



講師：井上 亜沙美 先生

保有資格：

FTPピラティスマットピラティスペーシックインストラクター

ヘルスエイジング協会認定インストラクター

JCCAストレッチポールベーシックインストラクター



レッスン内容・見学について、ご相談お受けいたします。まずは、お気軽にスタッフまでお声かけください！

福岡県立スポーツ科学情報センター 企画情報係 092-611-1717

# 太極拳



## 「太極拳」で期待できる効果！

- 🌸 身体が柔軟になる → ケガを防止
- 🌸 血流が良くなる → 内臓機能の向上
- 🌸 新陳代謝が活性化する → 太りにくい身体に
- 🌸 ゆったりとした動作でストレッチ効果 → 肩こり・腰痛改善

毎週水曜日  
9:45～10:45



中高年向きの健康運動で最も多く推薦される、エクササイズです！

**高橋佳子 先生**

レッスン内容・見学について、ご相談お受けいたします。まずは、お気軽にスタッフまでお声かけください！

お問い合わせ：福岡県立スポーツ科学情報センター 企画情報係 092-611-1717