

500

# ワンコイン 体験レッスン

運動がもっと好きになる♪

運動って楽しい♪

★は運動強度を表しています。

	11/28 (火)	11/29 (水)	11/30 (木)	12/1 (金)
9:45   10:45	★ <b>モーニングヨガ</b> 朝一番活力チャージ!	★ <b>太極拳</b> 中高年向けの健康運動	★ <b>初めてのマットピラティス</b> シンプルな動きで効果を	★★ <b>ZUMBA GOLD</b> みなさん楽しく踊りましょう
11:00   12:00	★★★ <b>ピラティス・ベーシック</b> 身体の奥深くから美しく	★★ <b>ベリーダンス</b> 楽しく踊って美ボディに	★★ <b>からだ改善ピラティス</b> からだ本来の機能をUP	★★★ <b>ピラティス</b> 姿勢改善や代謝効率アップ
13:30   14:30	★★★★ <b>ピラティス&amp;トレーニング</b> ピラティスと簡単な筋トレ	★★★ <b>ピラティス</b> 姿勢改善して代謝UP	★★ <b>リフレッシュヨガ</b> 体力に自信がない方も安心	★ <b>リラックスヨガ</b> 身体の調子を整えよう
18:30   19:30	★★★ <b>ボディメイクエアロ</b> 楽しく踊ってシェイプアップ	★★★★★ <b>ファットバーニング</b> 脂肪燃焼!!	★★★★★ <b>シェイプエアロ</b> 笑いあり、エアロあり、筋トレあり	★★★★ <b>ファイティングエクササイズ</b> 脂肪燃焼、ストレス発散

〈レッスン料〉1教室につき500円(傷害保険含む) ※複数受講も可能です。

〈受付方法〉来館または電話にて受付ます。

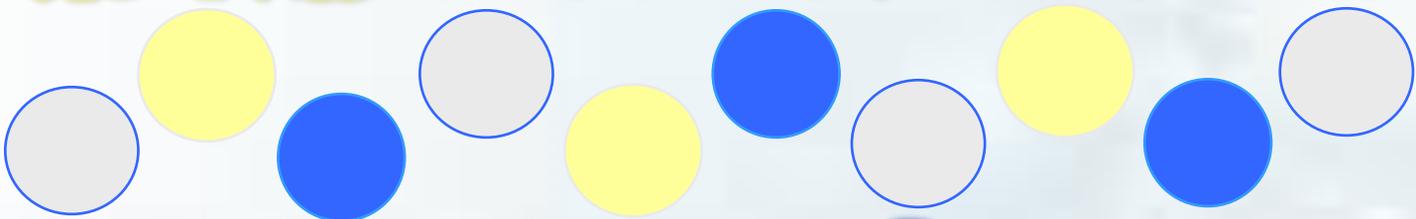
※定員になり次第、締切とさせていただきます。

〈対象年齢〉満16歳以上が対象です。

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

平成29年度

# 第4期 アクションスクール



## 11/21~ 受付開始!

### 受付開始日

＜来館での受付・申込＞

11/21(火) 9:00~

＜電話での仮予約＞

11/22(水) 9:00~

※電話で仮予約された場合、後日来館にて申し込みが必要です。

ジュニア体操のエントリーは 11/14(火)~26(日) までとなります。

## 寒さ増すこの季節、ぽかぽかと 暖かい冬を過ごしませんか？

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)

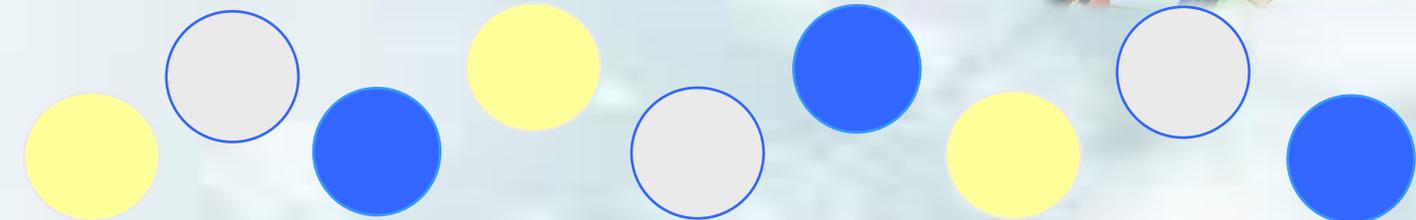
親子プログラム (親子deヨガ)

○対象：1～4歳児 6,200円 (全8回)

※先着順に受け付けます。定員になり次第、受付を締切ります。

※ジュニアプログラム(体操教室)のみ、抽選を行います。

エントリー期間は11/14(火)~11/26(日)までとなります。



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

# スタジオブログラム

- 受講料 各期10回9,800円
- 定員 各クラス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>	<p><b>モーニングヨガ</b></p>  <p>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!!</p> <p>齊藤先生</p>	<p><b>ピラティスベーシック</b></p>  <p>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。</p> <p>金子先生</p>	<p><b>ピラティス&amp;トレーニング</b></p>  <p>ピラティスと簡単な筋力トレーニングを組み合わせたプログラムです。</p> <p>吉塚先生</p>	<p><b>ボディメイクエアロ</b></p>  <p>お腹周り、ヒップ等体の気になる部分を引き締めていくエアロビクスです。楽しく踊ってシェイプアップしていきましょう。</p> <p>黒野先生</p>	<p><b>ビューティーヨガ</b></p>  <p>「内側からも外側からも美しく」をテーマに、しなやかなボディラインをめざして、筋肉にアプローチしていくプログラムです。</p> <p>池端先生</p>
<b>水</b>	<p><b>太極拳</b></p>  <p>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!</p> <p>高橋先生</p>	<p><b>ベリーダンス</b></p>  <p>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!</p> <p>井上先生</p>	<p><b>ピラティス</b></p>  <p>体の奥の筋肉を使い、姿勢改善や代謝効果も高めます。</p> <p>吉塚先生</p>	<p><b>ファットバーニング</b></p>  <p>楽しく踊りながらの脂肪燃焼を目的とした、エアロビクスのプログラムです。</p> <p>古賀先生</p>	<p><b>ナイトピラティス</b></p>  <p>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!</p> <p>岡留先生</p>
<b>木</b>	<p><b>初めてのマットピラティス</b></p>  <p>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プログラムです。</p> <p>今田先生</p>	<p><b>からだ改善ピラティス</b></p>  <p>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プログラムです。</p> <p>吉塚先生</p>	<p><b>リフレッシュヨガ</b></p>  <p>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。</p> <p>澤田先生</p>	<p><b>シェイプエアロ</b></p>  <p>大小のボール等も使って、エアロあり、筋トレあり、笑いありの楽しいプログラムです。</p> <p>田代先生</p>	<p><b>ビギナーヨガ</b></p>  <p>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。</p> <p>境先生</p>
<b>金</b>	<p><b>ZUMBA GOLD</b> ズンバゴールド</p>  <p>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!!</p> <p>福田先生</p>	<p><b>ピラティス</b></p>  <p>体の奥の筋肉を使い、姿勢改善や代謝効果も高めます。</p> <p>吉塚先生</p>	<p><b>リラックスヨガ</b></p>  <p>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。</p> <p>山下先生</p>	<p><b>ファイティングエクササイズ</b></p>  <p>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。</p> <p>黒野先生</p>	<p><b>ナイトヨガ</b></p>  <p>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。</p> <p>安田先生</p>

# ジュニアプログラム

ジュニア  
体操



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

体験レッスン  
受付中!

- <開講期> 1/11~3/1  
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♪



かわじ先生  
(所属:nanaselect)

<受付方法>

- ・来館による申込み 11月21日(火)~ ●定員 20組(先着順)
  - ・電話による仮予約 11月22日(水)~ ●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14日(火)~ 11月26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... 11月29日(水)</b>		〈来館による受付・申込み〉 11月21日(火)~ 〈電話による仮予約〉 11月22日(水)~ <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	1/9~3/13 の火曜日	1/11~3/29 の木曜日	1/10~3/14 の水曜日	1/11~3/15 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>	火曜: 6,200円(10回) 木曜: 6,200円(10回)		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

～1月スタート～

# ダンス教室



「できる」が見つかる！！



## 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

1/10・17・24・31  
2/7・14・21・28  
3/7・14(発表会)

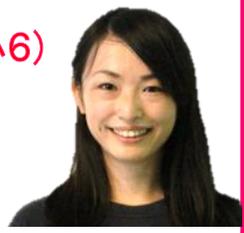


いわした先生

## 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

1/11・18・25  
2/1・8・15・22  
3/1・8・15(発表会)



いちのみや先生

### ●受付方法

〈来館による申込み〉 11月21日(火)より  
〈電話による仮予約〉 11月22日(水)より  
※後日来館にて申込みが必要です。

### ●定員 各クラス20名(先着順)

### ●受講料 全10回 6,200円

※ヒップホップは別途衣装代500円が必要です。  
※チアはポンポンを別途1,400円で購入していただきます。

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

見学は随時受け付けております！！

ぜひ一度

レッスンを体験  
してみませんか？

# 親子deヨガ♡

木曜日の朝、  
保護者と子どもの  
楽しい時間



(かわし ひさの)  
**川路 久乃先生**  
(所属：nanaselect)

日程：毎週木曜日10:00～11:30

対象：1～4歳児と保護者

定員：20組（先着順）

料金：各期8回 6,200円（保険料・税込）

場所：多目的アリーナC・D（柔道場）

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？  
保護者同士で情報交換もでき、運動しながらリフレッシュできます！  
子ども達も新しいお友達ができるきっかけになります。

**まずは一度、レッスンを体験してみませんか？**

親子でのヨガを30分1000円（保険料含む）で体験することができます。  
その後継続での受講も可能です。体験レッスンのお申し込み、お問い合わせは  
お気軽にお電話ください。お待ちしております。（定員になり次第締め切ります）

# 太極拳



初めての方にも優しく指導いたします

## 「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



高橋佳子 先生

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！

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



女子力  
120%アップ



いのうえ あさみ  
講師：井上 亜沙美

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



踊ることが楽しい  
身体への負担が少なく安心  
フィットネスやダイエットに有効

毎週水曜日  
11:00 ~ 12:00

対象 16歳以上 定員 20名(先着順)

料金 10回 9,800円 (保険料・税込)

レッスン内容・見学については、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

アクションスクール

誰でも楽しめる!!

初めてでも楽しめる!!

安全で効果的!!

# ZUMBA

ズンバ  
ゴールド



# GOLD



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

平成29年度アクションスクール

新プログラム登場!!

ボディ  
メイク  
エアロ



お腹まわり

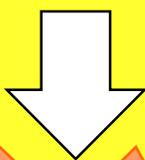
ヒップ

二の腕

気になる部分を中心に  
引き締めていきます!!



可動域を意識して  
大きくする



燃焼効果  
アップ

プログラム紹介

リズムカルな有酸素運動により、  
心肺機能を高めながら日常生活  
では意識して使わない筋肉  
を刺激し、効率よく脂肪を燃焼  
させていきます。

からだの**変化**を  
**体感**してください!!

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



くろの りょう

講師:黒野 良

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

平成29年度 **アクションスクール**  
**ヨガ初心者、運動を始めた方にオススメ!**

# リラックスヨガ



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!

**講師**  
**山下先生**



## ゆっくり動作でリラックス 眠っている身体を呼び起こそう♪



こんな方にオススメ

- ◎ 運動を始めたい
- ◎ 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      <料金> 10回 9,800円 (保険料・税込)

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