

令和3年度
第1期

令和3年
4月～開始

アクションスクール

●申込日時について●

- ジュニア・親子プログラム
(来館)2月9日(火)8:40～
(電話)2月10日(水)9:00～
- 通年プログラム
(ボルダリング・中高生ヒップホップダンス)
(来館)3月2日(火)8:40～
(電話)3月3日(水)9:00～
- スタジオ・シニアプログラム
(来館)2月16日(火)8:40～
(電話)2月17日(水)9:00～
- プールプログラム新規受講希望者
(来館)3月2日(火)13:00～
(電話)3月3日(水)9:00～

 モーニングヨガ(火9:45～)	 太極拳(水9:45～)	 初めてのマットピラティス(木9:45～)	 筋トレ&リラックスヨガ (金11:00～)
 健康体操シニアヨガ (火14:45～) ビュティーヨガ (火19:50～) リラクゼーションヨガ (水19:50～)	 ピラティスベーシック (火11:00～)▼	 アンチエイジングヨガ (金13:30～)	 はじめての ヘリータンクス (水11:00～)
 親子deヨガ(木10:00～)	 ボディメイクエアロ (木11:00～) ZUMBA GOLD (金9:45～)	 チアダンス(金16:20～)	 ファイティングエクササイズ(火13:30～)
 からだ改善ピラティス(水13:30～)	 ステップエアロ(水14:45～)	 リフレッシュヨガ (木13:30～)	 スタイlishピラティス(金18:40～)
 ピルナーヨガ (木19:50～) ストレッチボール体操 (金14:45～)	 バレエ(水17:30～)	 ジュニア体操(火・木17:30～)	 ボルダリング (水17:00～ 木17:00～ 土16:00～)
 こころヨガ (火18:40～) ナイトヨガ (金19:50～)	 ヒップホップダンス(水16:20～)	 ファットバーニング(水18:40～)	 中高生 ヒップホップダンス (土19:30～)

申込方法

- ※来館申込の際は、受講料をご入金ください。
- 受付初日のご入金がない場合は、翌日の電話受付の1番手に回ります。
- ※来館申込は平日は8:40～20:00、土日・祝日は8:40～16:30です。
(2月7日(日)までの平日は9:00～19:30です。)
- ※定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。
- 電話予約は仮予約になりますので、1週間以内に来館して本申込を行ってください。
- ご本人またはご家族の方がお申込みください。各クラス先着順で受け付けます。
- ※プールプログラムの申込場所は、県立スポーツ科学情報センター(アクション福岡)インフォメーションです。
- ※一定の人数に達しない場合は開講しないことがあります。

4月からリニューアルするプログラムのお試し体験会開催! (体験を通して4月から運動を始めませんか?)

火曜日 13:30～14:30 ファイティングエクササイズ 講師:宇野 凌太(時間帯変更) 打って動いてストレス発散! 効果:ダイエット、筋持久アップ、 基礎代謝向上など 対象:楽しく体を動かしたい方、 シェイプアップしたい方、 初心者など お試し体験! 3/23(火) 500円当日支払	火曜日 18:40～19:40 こころヨガ 講師:安田 裕子(時間帯変更) やさしいポーズの中で、こころと呼吸、 身体を整えます! 効果:肩こり緩和、緊張緩和、 集中力UPなど 対象:初心者、身体が硬くて 不安な方など お試し体験! 3/23(火) 500円当日支払	水曜日 13:30～14:30 からだ改善ピラティス 講師:久保田あや(NEW講師) 初めての方でも丁寧に指導します! 楽しく一緒にレッスンをしましょう 効果:姿勢改善、筋力アップ、 身体の活性化など 対象:運動機能の向上を 目指したい方など お試し体験! 3/24(水) 500円当日支払
水曜日 19:00～20:00 ナイトアクアピクス(プールプログラム) 講師:阿部 翔平(NEWプログラム) 水中でエアロピクス! 健康的なカラダを 手に入れましょう! 効果:脂肪燃焼、筋力アップ、 ストレス発散など 対象:中学生以上 お試し体験! 3/3(水) 500円当日支払	水曜日 19:50～20:50 リラクゼーションヨガ 講師:池端 香(NEWプログラム) 呼吸を深めて日頃の緊張を取り除いていこう! 効果:姿勢改善、肩こり改善、 リラクゼーションなど 対象:初心者 お試し体験! 3/24(水) 500円当日支払	木曜日 11:00～12:00 ボディメイクエアロ 講師:福田 早弥香(NEWプログラム) 有酸素運動と筋力トレーニングを効率的に行っ ていきます! 効果:筋肉のある健康的な 身体づくり、 脂肪燃焼など 対象:初心者、健康的な 身体づくりをしたい方など お試し体験! 3/25(木) 500円当日支払
金曜日 11:00～12:00 筋トレ&リラクゼーションヨガ 講師:生駒 嘉美(NEWプログラム) ココロもカラダも健康にしましょう! 効果:ぼっこりお腹解消、 リラクゼーション、 体幹強化、 尿もれ予防など 対象:猫背の方、 疲れやすい方など お試し体験! 3/26(金) 500円当日支払	金曜日 13:30～14:30 アンチエイジングヨガ 講師:武末 苑子(NEWプログラム) 基礎代謝アップでしなやかで若々しい、 体づくりをしましょう! 効果:基礎代謝アップ、 姿勢改善など 対象:初心者、運動が 苦手な方など お試し体験! 3/26(金) 500円当日支払	金曜日 19:00～20:00 一般水泳(プールプログラム) 講師:川崎 美奈子・佐竹 條利子 (NEWプログラム) 令和3年度から増設します 夜の運動に、学校帰りに、 仕事の終わりに泳ぎませんか? 中高生も活躍中! 対象:中学生以上 ※お試し体験会は 真摯いたしません。

お試し体験会申込受付について

〈受付方法〉来館または電話
 〈受付開始日〉1月26日(火)～開催日当日
 〈受講料〉500円(税込・保険料含む)



S L U C
 スポーツライフコースで
 肉体改造しませんか?

5,500円
 使い放題!

スクール受講中の約3ヶ月間、スクール受講料
 プラス5,500円(税込)でトレーニング室、プールを
 利用できるお得なコースです。ジュニアプログラムの
 の受講者の方も入会できます。(1月1日2期間までです。)

トレーニング室とプールの3ヶ月フリーパス!

〒812-0852 博多区東平尾公園2-1-4 TEL 092-611-1717
 アクション福岡マネージメントグループ(公財)福岡県スポーツ振興センター企画課係