

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：令和5年4月～令和6年3月

～プールプログラムに関する重要なお知らせ～

■実施期間：令和5年4月、10月～令和6年3月(休講期間：5月～9月)

令和5年度プールプログラムについては、第19回FINA世界水泳選手権2022福岡大会に伴い、福岡県立総合プール全館貸し切り(大会前後の準備、工事期間含む)のため、令和5年4月、10月～令和6年3月(休講期間：令和5年5月～9月)の期間で開催します。

■令和5年度プールプログラム受付について

申込プログラム	申込方法	申込開始日
★継続受講者 【令和4年度プールプログラム受講者に限る】	来館	令和5年2月14日(火)から受付開始※
	電話	令和5年2月21日(火)13:00～※

※継続受講受付については、令和5年度の受講希望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。

★新規受講者	来館	令和5年2月28日(火) 8:40～
	電話	令和5年3月 1日(水) 9:00～

※令和4年度プールプログラムを受講されていない方は新規受講者扱いとなります。

【事務手数料】継続手数料1,100円(令和4年度受講者対象)・新規手数料2,200円

※令和4年度受講中の方で令和5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。

【1回受講】1,400円(アーティストスティックスイミング1,000円)

プログラム	曜日	時間	定員	対象	料金
ジュニア水泳	幼児・児童コース	火～金 16:15～17:15	25名程度	年少～小2	3,100円 (月謝制・税込・保険料含) ※ジュニア水泳及び一般水泳のW受講(週2回)は、 5,200円 (月謝制・税込・保険料含)
	児童コース	火～金 17:30～18:30	50名程度	小1～小6	
一般水泳	一般水泳	火 19:00～20:00	20名程度	中学生以上	【ワンコインレッスン日】 ・アクアヨガ……………4/4(火) ・ナイトアクアピクス ……4/5(水) ・トータルコンディションドック…4/6(木) ・ヒザ腰スッキリ ……4/6(木) ・アクアピクス ……4/7(金)
		水 11:30～12:30			
		金 10:30～11:30			
	スキルアップマスターズ	火 19:00～20:00			
		水 10:30～11:30			
		金 10:30～11:30			
水中運動プログラム	アクアヨガ*	火 14:30～15:30	20名程度	※5月～9月の期間は隣接するスポーツ科学情報センターにて陸上でのレッスンを実施します。	
	ナイトアクアピクス	水 19:00～20:00			
	ヒザ腰スッキリ教室*	木 14:30～15:30			
	トータルコンディションドック*	19:00～20:00			15名程度
	アクアピクス*	金 13:30～14:30			20名程度
アーティストスティックスイミング	土	13:00～14:30	20名程度	年少～中3	2,300円(月謝制・税込・保険料含)
		17:00～19:00	35名程度	小1～中3	3,100円(月謝制・税込・保険料含)
選手・育成コース	育成コース	週4回	7,700円(月謝制・税込・保険料含)	小1～大学生	9,400円(月謝制・税込・保険料含)
	選手コース	週6回			

※令和5年度のプログラム内容や休講期間は変更になる場合がございますので、その場合はホームページ(ふくおかスポネット)等でお知らせします。

アクションスクール ワンコインレッスン 10回のプログラムの初回にchance!

■実施期間：第1期(令和5年4月)スクール初日

〈受講料〉1レッスンにつき500円(傷害保険料含む)

〈受付期間〉令和5年3月7日(火)～開催当日

〈対象〉スタジオ・シニアプログラム、ジュニアプログラム、通年プログラム、プールプログラム

※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。
※プールプログラムのワンコインレッスンについては、水中運動プログラムのみとなります。
※ワンコインレッスン実施日については、各プログラムの一覧表をご覧ください。

令和5年度 第1期(令和5年4月～令和5年6月)

アクションスクール2023



令和5年度アクションスクール各プログラムの申込について

申込プログラム	申込方法	申込開始日
★スタジオ・シニアプログラム	来館	令和5年2月14日(火)8:40～
	電話	令和5年2月15日(水)9:00～
★ジュニアプログラム	来館	令和5年2月21日(火)8:40～
	電話	令和5年2月22日(水)9:00～
★通年プログラム	来館	令和5年3月 7日(火)8:40～
	電話	令和5年3月 8日(水)9:00～

★プールプログラムは裏面に受付日時を載せています。

▼運動を始めたい方や興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

○お問合せ先

〒812-0852 博多区東平尾公園2-1-4

アクション福岡プロジェクトチーム【公財】福岡県スポーツ振興センター(企画情報係)

TEL 092-611-1717

▼詳しくはホームページ「ふくおかスポネット」・「LINE」・「Instagram」をご確認ください▼



SLC(スポーツライフコース)で5,500円で肉体改造しませんか? 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保護者の方も入会できます。(ご利用は1日2時間までです。)トレーニング室とプールのお得な3ヶ月フリーパスです!

※プールでの5月～9月の利用については世界水泳のため、利用できません。

申込方法

- ※各プログラム先着順です。
- ※来館申込は、ご入金が必要です。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。
- ※来館申込時間は平日・土は8:40～20:00、日・祝日は8:40～16:30です。
- ※定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。電話予約だけでは、申込完了となりませんので、1週間以内に來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し込みください。
- ※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。

入会者の特典

- ★アクショ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

スタジオ・シニアプログラム【定員15名】

■実施期間：令和5年4月～令和5年6月

◎スタジオプログラム（各教室10回）受講料10,000円（税込・保険料含む）【対象】満16歳以上【1回受講】1,500円
 ◎シニアプログラム（各教室10回）受講料 5,100円（税込・保険料含む）【対象】満45歳以上【1回受講】770円
 ※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4,11,18,25日、 5月9,16,23,30日、 6月6,13日	4月5,12,19,26日、 5月10,17,24,31日、 6月7,14日	4月6,13,20,27日、 5月11,18,25日、 6月1,8,15日	4月7,14,21,28日、 5月12,19,26日、 6月2,9,16日
日程	ワンコインレッスン日 4月4日	ワンコインレッスン日 4月5日	ワンコインレッスン日 4月6日	ワンコインレッスン日 4月7日
09:45 ～ 10:45	 川田直子先生 太極拳 ゆるやかな動きから筋力、持久力、柔軟性、バランス感覚が向上します！	 麻植由香理先生 ZUMBA® ラテン系の音楽を聴きながら楽しく健康を目指します！	 今田美里先生 姿勢改善ピラティス 姿勢の正しい方、呼吸の整え方を習得し、心身を心地よい状態へ導きます！	 福田早弥香先生 ZUMBA GOLD® ラテン系ダンスエクササイズをしながら、脂肪燃焼&体力向上を目指します！
11:00 ～ 12:00 (※11:45)	 金子しのぶ先生 ピラティスベーシック 体のコアを鍛えて、姿勢改善、筋力向上、シェイプアップを目指します！	 生駒嘉美先生 筋トレ&リラックスヨガ インナーマッスル(骨盤底筋)を意識してゆっくりとトレーニングします！	 福田早弥香先生 ボディメイクエアロ※ 体重や体脂肪率にこだわらず理想のボディラインを目指します！	 内村亜沙美先生 シニアダンス※ ベリーダンスを基本に行う教室です。未経験者も大歓迎！皆で楽しく踊りましょう！
13:30 ～ 14:30	 宇多村祐喜先生 ヒザ腰スッキリ 解剖学を元に、身体への理解を深め、丁寧に身体と向き合う時間です！	 久保田あや先生 ピラティス ピラティス初心者大歓迎！ピラティス入門レッスンです！	 宇野凌汰先生 健康エクササイズ 効果的・効率的なトレーニングやストレッチをお伝えします！	 武末苑子先生 アンチエイジングヨガ 年齢を重ねることに気になる背中、お腹、お尻まわりを整えていきます！
14:45 ～ 15:30	 田村千津子先生 ストレッチボール体操 運動が苦手でも簡単な動きで体が整い、スッキリします！	 田中那央先生 ステップエアロ 音楽に合わせて、リズムよくステップ台を乗り降りし、脂肪燃焼を目指します！	 田村千津子先生 ちょっとヨガ ご自宅でもできる簡単な動きを行い、気軽にヨガを習慣化しましょう！	 池端香先生 健康体操・シニアヨガ 姿勢、呼吸法、肩こりを改善しながら、動く身体を取り戻しましょう！
18:30 ～ 19:30	 澤田和恵先生 リフレッシュヨガ 体力、筋力、柔軟性に自信のない方もご自分のペースで行えます！	 古賀五月先生 ファットバーニング 激しく楽しく動いて、ガツガツ脂肪燃焼&体重減少を目指します！	 田代倫世先生 トータルエクササイズ 様々な運動を行うことで、体を整えていきます！	 岡留健輔先生 スタイルupピラティス 綺麗な姿勢を手に入れて疲れにくい体、痛みのない体を目指しましょう！
19:45 ～ 20:45	 久保田あや先生 ピラティス&トレーニング バランスボールやセラバンドを使い、筋力アップ、姿勢改善を目指します！	 池端香先生 リラックスヨガ リラックスしてヨガを行い、ご自分の中にある癒しを見つけましょう！	 田村千津子先生 ビギナーヨガ 体と心を整え、いつも頑張っている自分を認め、癒しを感じましょう！	 池端香先生 ビューティーヨガ インナーマッスルを向上させて、美を追求した身体を手に入れましょう！

※定員に空きがある場合は途中からの受講も可能です。お気軽にお問い合わせください。 ※ボディメイクエアロとシニアダンスは11:00～11:45までとなります。

ジュニアプログラム

■実施期間：令和5年4月～令和5年6月

各教室全10回
 受講料：6,400円（税込・保険料含む）
 【1回受講】960円
 定員：ジュニア体操 計24名
 （年中～小1・12名、小2～小6・12名）
 ヒップホップダンス・チアダンス(各15名)

通年プログラム

■実施期間：令和5年4月～令和6年3月

各教室年間40回程度
 月謝：2,600円（税込・保険料(年1回)800円）
 【1回受講】1,170円
 定員：ボルダリング(各10名)
 中高生ヒップホップダンス(15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 浩太郎先生

実施日：ジュニア体操(火)4月4,11日、5月9,16,23,30日、6月6,13,20,27日
 ジュニア体操(木)4月6,13日、5月11,18日、6月1,8,15,22,29日、7月6日
 ヒップホップダンス 4月5,12,19,26日、5月10,17,24,31日、6月7,14日
 チアダンス 4月7,14,21,28日、5月12,19,26日、6月2,9,16日

時間	プログラム初日及びワンコインレッスン日			
	4/4(火)	4/5(水)	4/6(木)	4/7(金)
16:20～17:10		キッズヒップホップダンス 岩下 愛 先生 (対象:年中～小1)		キッズチアダンス 安野 聡子 先生 (対象:年中～小1)
17:20～18:10		ジュニアヒップホップダンス 岩下 愛 先生 (対象:小2～小6)		ジュニアチアダンス 安野 聡子 先生 (対象:小2～小6)
17:30～19:00	ジュニア体操 宮原 慶子 先生 川崎 理子 先生 (対象:年中～小6)		ジュニア体操 宮原 慶子 先生 平岩 雅基 先生 (対象:年中～小6)	

時間	プログラム初日及びワンコインレッスン日		
	4/5(水)	4/6(木)	4/8(土)
16:00～16:50			ボルダリング (対象:年長～小2)
17:00～17:50	ボルダリング (対象:年長～小2)	ボルダリング (対象:年長～小2)	ボルダリング (対象:小2～小4)
18:00～18:50	ボルダリング (対象:小3～小6)	ボルダリング (対象:小3～小6)	ボルダリング (対象:小4～小6)
19:30～20:45			中高生ヒップホップダンス (対象:中1～大学生)

※令和5年度より対象学年に一部変更があります。上記表の対象学年をご確認ください。

アクションスクールお試し体験会



試 3月28日
09:45～10:45
太極拳(火) 川田 直子 先生
 ゆるやかな動きから筋力、持久力、柔軟性、バランス感覚が向上します。深い呼吸とゆっくりとした動きで無理なく筋力、持久力、バランス感覚が身につきます。一生続けていける太極拳、お気軽に体験してください。



試 3月30日
13:30～14:30
健康エクササイズ(木) 宇野 凌汰 先生
 効果的なトレーニング方法を学びたい方やシェイプアップしたい方を対象に、「楽しく継続できる」をモットーにレッスンづくりをしています！自身の体験に基づく食事法やトレーニングをお伝えします。



試 3月28日
19:45～20:45
ピラティス&トレーニング(火) 久保田 あや 先生
 バランスボールやセラバンド等を使ったトレーニングを中心に行います。呼吸を整えながらしっかりトレーニングを行い、筋力アップ、姿勢改善を目指していきます。ピラティスやトレーニングに興味がある方は、ぜひ体験会にご参加ください！



試 3月24日
11:00～11:45
シニアダンス(金) 内村 亜沙美 先生
 大人から始めるダンスとして人気のあるベリーダンスを基本に行う教室です。簡単な動きを中心にゆっくり練習していくので、初めての方も楽しく踊れます♪音楽に合わせて全身を動かすので、肩こりや腰痛、むくみや冷えの改善・予防になります！代謝アップでメタボ改善やダイエットの効果も◎楽しく踊って運動不足を解消しましょう♪



試 3月29日
09:45～10:45
ZUMBA®(水) 麻植 由香理 先生
 ZUMBAはラテンの曲にあわせて楽しく踊るダンスエクササイズです。未経験でも大丈夫！まずは音楽を聴いてなんとなく動いてみましょう。大切なのは楽しむ気持ち！皆様が笑顔になれるよう私がサポート致します！お待ちしております！

試 お試し体験

令和5年度より新たに始まる5つのプログラムについて、多くの方にプログラムの良さを知っていただくためにお試し体験会を実施します。
【実施日】 上記5つのプログラム、太枠の日程が実施日となっています。
【受講料】 1レッスンにつき500円(傷害保険料含む)
【受付期間】 令和5年3月2日(木)～開催当日
 ※定員に達したプログラムについては、お申し込みは受講できません。詳しくは、ホームページまたはお問い合わせにてご確認ください。