

# 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

★変更



上記QRコードよりお申込みください。

Googleフォーム  
2月18日(火)  
9:00~21:00  
令和7年度第1期申込より、Googleフォームによる申込方法に変更しました。  
電話・来館  
2月19日(水)  
9:00以降

## ジュニアプログラム



上記QRコードよりお申込みください。

Googleフォーム  
2月25日(火)  
9:00~21:00  
電話・来館  
2月26日(水)  
9:00以降

## プールプログラム(通年)

新規受講者  
来館・電話 2月25日(火)13:00~  
継続受講者(令和6年度受講者)  
来館 2月12日(水)~  
電話 2月19日(水)9:00以降

## 通年プログラム



上記QRコードよりお申込みください。

Googleフォーム  
3月4日(火)  
9:00~21:00  
電話・来館  
3月5日(水)  
9:00以降

## お試し体験会

令和7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)2025年3月1日(土)~開催当日

<p>3月25日(火)</p> <p>癒しのヨガ 講師:池田 佑加 時間:18:30~19:30</p>	<p>3月25日(火)</p> <p>REEDAM® 講師:村瀬 美香 時間:19:45~20:45</p>	<p>3月26日(水)</p> <p>美ラインピラティス 講師:濱田 睦美 時間:14:45~15:45</p>	<p>3月26日(水)</p> <p>全身ピラティス 講師:日高 翔悟 時間:18:30~19:30</p>	<p>3月27日(木)</p> <p>リズムシェイプ 講師:田代 倫世 時間:18:30~19:30</p>
--	--	--	--	--

## ワンコインレッスン

■第1期(2025年4月)スクール初日限定!

(受講料)1レッスンにつき¥500(傷害保険料含) (申込期間)2025年3月4日(火)~レッスン当日

### 実施日

チアダンス 2025年4月 4日(金)	ジュニア体操(木) 2025年4月 3日(木)	ボルダリング 2025年4月 9日(水) 4月10日(木) 4月12日(土)	アクアヨガ 2025年4月 8日(火)
スタジオ・シニアプログラム 2025年4月 8日(火) 4月 9日(水) 4月10日(木) 4月11日(金)	ジュニア体操(火) 2025年4月 8日(火)	トータルコンディションドック 2025年4月17日(木)	ナイトアクアビクス 2025年4月 9日(水)
	ヒップホップダンス 2025年4月 9日(水)		ヒザ腰スッキリ 2025年4月10日(木)
			アクアビクス 2025年4月11日(金)

# ACCION SCHOOL

2/18(火)第1期(4月~6月)申込

START

第1期(2025年4月~6月)  
全10回 10,000円



▼詳しい情報はこちらより▼



詳しいレッスンの様子



イベント等最新情報を発信



ホームページ



アクション福岡  
TEL092-611-1717  
〒812-0852 博多区東平尾公園2-1-4

# スタジオ・シニアプログラム 2月18日(火)申込開始

■実施期間:2025年4月～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)【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)【対象】満45歳以上【1回受講】770円

始は開始時間 終は終了時間 ○がワンコインレッスン日 色付きの太枠がシニアプログラム

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日程	4月⑧,15,22日 5月13,20,27日 6月3,10,17,24日	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
始 終	09:45 10:45			
	太極拳	ZUMBA®	NEW 美ラインピラティス	ZUMBA GOLD®
始 終	11:00 12:00			
	ピラティスベーシック	筋トレ&リラククスヨガ	ボディメイクエアロ 11:00～11:45	シニアベリーダンス 11:00～11:45
始 終	13:30 14:30			
	ヒザ腰スッキリ	ピラティス	アフタヌーンヨガ	アンチエイジングヨガ
始 終	14:45 15:30			
	ストレッチポール体操	ステップエアロ	健康シニアエクササイズ	健康体操・シニアヨガ
始 終	18:30 19:30			
	NEW 癒しのヨガ	ファットバーニング	NEW リズムシェイプ	NEW 全身ピラティス
始 終	19:45 20:45			
	NEW REEJAM®	リラククスヨガ	ビギナーヨガ	ビューティーヨガ

# ジュニアプログラム 2月25日(火)申込開始

■実施期間:2025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8,15,22日 5月13,20,27日 6月3,10,17,24日  
ジュニア体操(木):4月3,10,17,24日 5月1,8,15,22,29日 6月5日  
ヒップホップダンス(水):4月9,16,23,30日 5月7,14,21,28日 6月4,11日  
チアダンス(金):4月4,11,18,25日 5月9,16,23,30日 6月13,20日

ジュニア体操(火) 年中～小6 17:45～19:00	ジュニア体操(木) 年中～小6 17:45～19:00	ヒップホップダンス(水) 年中～小1(キッズ) 16:20～17:10 小2～小6(ジュニア) 17:20～18:10	チアダンス(金) 年中～小1(キッズ) 16:20～17:10 小2～小6(ジュニア) 17:20～18:10
-----------------------------------	-----------------------------------	---	---

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 2025年5月4日(日)まで  
※本券1枚でお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  
※ご利用時にお持ちください。

お得な割引券  
低価格!  
初めての方 大歓迎!  
トレーニング室の  
利用案内  
○開館時間:9:00～21:00  
○利用料金:一般 420円 中高生 240円  
○利用時間:1回2時間  
○休館日:毎週月曜日(祝日は開館)  
☆さらにお安く利用できます!  
65歳以上の方、志免町・須恵町・篠栗町在住の方、福岡市中小企業従業員福祉協会(FCF)会員の方、障がいのある方、学校教育活動(中高生)での利用  
※中学生の利用は、指導者・保護者等の引率が必要

# プールプログラム

■実施期間:2025年4月～2026年3月

新規:2月25日(火)申込開始  
継続:2月12日(水)申込開始

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <h3>ジュニア水泳(火～金)</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●幼児・児童コース……………<br/>対象:年少～小2<br/>時間:16:15～17:15<br/>月謝:¥3,300<br/>※W受講(週2回)¥5,400</li> <li>●児童コース……………<br/>対象:小1～小6<br/>時間:17:30～18:30<br/>月謝:¥3,300<br/>※W受講(週2回)¥5,400</li> </ul>                                     | <h3>水中運動プログラム</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●アクアヨガ……………<br/>対象:中学生以上<br/>時間:火曜14:30～15:30<br/>月謝:¥3,300<br/>※W受講(週2回)¥5,400</li> <li>●ナイトアクアビクス……………<br/>対象:中学生以上<br/>時間:水曜19:00～20:00<br/>月謝:¥3,300<br/>※W受講(週2回)¥5,400</li> <li>●ヒザ腰スッキリ……………<br/>対象:中学生以上<br/>時間:木曜13:30～14:30<br/>月謝:¥3,300<br/>※W受講(週2回)¥5,400</li> <li>●トータルコンディションドック<br/>対象:中学生以上<br/>時間:木曜19:00～20:00<br/>月謝:¥3,300<br/>※W受講(週2回)¥5,400</li> <li>●アクアビクス……………<br/>対象:中学生以上<br/>時間:金曜13:30～14:30<br/>月謝:¥3,300<br/>※W受講(週2回)¥5,400</li> </ul> | <h3>一般水泳(火・水・金)</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●一般水泳……………<br/>対象:中学生以上<br/>時間:火曜19:00～20:00<br/>水曜11:30～12:30<br/>12:30～13:30<br/>金曜10:30～11:30<br/>19:00～20:00<br/>月謝:¥3,300<br/>※W受講(週2回)¥5,400</li> <li>●スキルアップマスタース…<br/>対象:中学生以上<br/>時間:火曜19:00～20:00<br/>水曜10:30～11:30<br/>金曜10:30～11:30<br/>月謝:¥3,300<br/>※W受講(週2回)¥5,400</li> </ul> |
| <h3>AS・飛込・水球教室(土)</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●アーティスティックスイミング教室<br/>対象:年少～中3<br/>時間:土曜13:00～14:30<br/>月謝:¥2,500</li> <li>●飛込教室……………<br/>対象:小1～小6<br/>時間:土曜17:00～18:30<br/>月謝:¥2,500</li> <li>●水球教室……………<br/>対象:小1～中3<br/>時間:土曜17:00～19:00<br/>月謝:¥3,300</li> </ul> | <h3>選手・育成コース</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●育成コースA……………<br/>対象:小1～大学生<br/>時間:18:30～20:30(週4回)<br/>月謝:¥7,900</li> <li>●育成コースB……………<br/>対象:小1～大学生<br/>時間:18:30～20:30(週2回)<br/>月謝:¥5,400</li> <li>●選手コース……………<br/>対象:小1～大学生<br/>時間:18:30～20:30(週6回)<br/>月謝:¥9,600</li> </ul>   |  |

事務手数料(新規)¥2,200(継続)¥1,100  
※【1回受講】¥1,600(アーティスティックスイミング・飛込教室¥1,200)

# ボルダリング・サタデーヒップホップダンス

■実施期間:2025年4月～2026年3月

- 月謝:¥3,000(税込・保険料含)【1回受講】¥1,400
- |  |  |   |
|--|--|---|
| <h3>ボルダリング①(水)、(木)</h3> <p>対象:小1～小3<br/>時間:17:00～17:50</p> | <h3>ボルダリング①(土)</h3> <p>対象:小1～小2<br/>時間:16:00～16:50</p> | <h3>サタデーヒップホップダンス(土)</h3> <p>対象:中学生以上<br/>時間:19:30～20:45</p>                    |
| <h3>ボルダリング②(水)、(木)</h3> <p>対象:小4～小6<br/>時間:18:00～18:50</p> | <h3>ボルダリング②(土)</h3> <p>対象:小2～小4<br/>時間:17:00～17:50</p> | <p>講師<br/>○ボルダリング(各曜日1名)<br/>(株)イチニチ・イチリキより派遣<br/>○サタデーヒップホップダンス<br/>山口 浩太郎</p> |
| <h3>ボルダリング③(土)</h3> <p>対象:小4～小6<br/>時間:18:00～18:50</p>     |  |   |

※すべてのプログラムには定員があります。定員に達した場合は、受講できません。お気軽にお問い合わせください。(アクション福岡092-611-1717)