

現在、受付中！

# プールプログラム

【1回受講】1,400円(アーティストックススイミングと飛込教室のみ1,000円) 事務手数料(継続1,100円・新規2,200円)

※満は定員に達しています。そのため、キャンセル待ちになります。  
※プールプログラムは通年プログラムになります。

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	30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	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	
		水	11:30～12:30			
	金	10:30～11:30				
	水	12:30～13:30				
	金	19:00～20:00				
スキルアップマスターズ	火	19:00～20:00	15名程度	中学生以上		
	水	10:30～11:30				
水中運動プログラム	水	10:30～11:30	20名程度	15名程度	中学生以上	
	水	19:00～20:00	20名程度			
	水	19:00～20:00	20名程度			
アーティストックススイミング	ナイトアクアピクス	水	19:00～20:00	20名程度	年少～中3	
	ヒザ腰スッキリ教室	木	14:30～15:30	10名程度		
	トータルコンディションドック	木	19:00～20:00	45名程度		
飛込教室	水	13:30～14:30	20名程度	10名程度	小1～小6	
	水	13:00～14:30	20名程度	10名程度		
	水	15:00～16:30	20名程度	10名程度		
水球教室	水	17:00～19:00	45名程度	10名程度	小1～中3	
	水	17:00～19:00	45名程度	10名程度		
選手・育成コース	育成コース	週4回	18:30～20:30	10名程度	小1～大学生	
	選手コース	週6回	18:30～20:30	10名程度		

※5月6日(金)時点の予約状況となっております。

令和4年度 第2期(7～9月)

アクションスクール情報

# Accion School

## おすすめ運動レッスナー挙紹介!!



松尾有輝子  
まねつこヨガ(木)

田代倫世  
シェイプエアロ(木)

澤田和恵  
リフレッシュヨガ(木)

宇野凌汰  
ファイティングエクササイズ(金)

内村亜沙美  
ゆったりベリーダンス時間(水)

阿部翔平  
ナイトアクアピクス(水)



### 仕事終わりや夜の時間から運動したい方、必見!

講師:阿部翔平 ナイトアクアピクス

水の特性を活かして、筋持久力を高めたり、心拍数を上げて運動するレッスンです。水を掴み、重みをコントロールしながら、体のどの部位を使っているかを理解し、しっかり心拍も上げて動いていきます。初めての方は動き方の確認からはじめ、経験者の方はより水を掴む効果を意識することが出来るため、どなたでも楽しめるレッスンです!



### アクアピクスを始めた方、必見!

講師:福田早弥香 アクアピクス

音楽に合わせて、楽しく!元氣よく!シェイプアップ!泳ぐことができない方、足腰に不安がある方でも安心して参加していただけます!



### ヒザや腰を強くしたい方、必見!

講師:宇多村祐喜 ヒザ腰スッキリ

解剖学を元に、身体への理解を深め、丁寧に自らの身体と向き合う時間です!運動が苦手でも心配なし!イケメン講師の指導のもと、ヒザと腰をスッキリさせましょう!



### 自分の体の変化を実感したい方、必見!

講師:宇野凌汰 トータルコンディションドック

自分の体を知り、バランスの取れた健康的な体づくりを目指すレッスンです!筋力強化、持久力強化、柔軟性強化、水中運動などバラエティー豊かなエクササイズで、あなたの体を改善し、定期的の実施する身体測定で自分の体の変化が実感できます!

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4年5月31日(火)8:40～
	電話	令和4年6月 1日(水)9:00～
★ジュニア・親子プログラム	来館	令和4年6月 7日(火)8:40～
	電話	令和4年6月 8日(水)9:00～

▼運動を始めた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 (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▼



ホームページ  
ふくおか  
スポネット



施設利用・スクール情報  
LINE



イベント等最新情報を発進  
Instagram



イベント情報スポーツ振興に関する動画配信  
YouTube

**SLC(スポーツライフコース)で肉体改造しませんか?**  
5,500円で使い放題!  
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3ヶ月フリーパス!  
※プールは利用予約が必要です。

## 夏季限定!50Mプール一般利用開放!

〈期間〉令和4年7月～9月(3か月間)

- ・第1レーンのみ飛込練習が可能です。
- ・個人利用をする場合は事前に福岡県立総合プールにお電話で予約が必要です。
- ・50Mプールの利用可能日はホームページ「ふくおかスポネット」に掲載しております。



お気軽にお問い合わせください!【福岡県立総合プール: ☎092-623-4400】

### 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・センタープログラム【定員】15名

■実施期間：令和4年7月～9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】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】45歳以上 【1回受講】 770円

※太極レッスン対象

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日程	7月5.12.19.26日 8月2.16.23.30日 9月6.13日	7月6.13.20.27日 8月3.17.24.31日 9月7.14日	7月7.14.21.28日 8月4.18.25日 9月1.8.15日	7月8.15.22.29日 8月5.19.26日 9月2.9.16日
日程	ワンコインレッスン日 7月5日	ワンコインレッスン日 7月6日	ワンコインレッスン日 7月7日	ワンコインレッスン日 7月8日
09:45 ┆ 10:45	<b>太極拳</b> 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！	<b>ゆったりベリーダンス時間</b> 日常を離れて異文化体験しながら楽しく踊ることで忙しい日々から解放されます！	<b>はじめてのマットピラティス</b> 心と身体を本来の心地良い状態へ自分自身で整えられるように練習します！	<b>ZUMBA GOLD</b> 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	<b>ピラティスベーシック</b> 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！	<b>筋トレ&amp;リラクソヨガ</b> 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！	<b>ボディメイクエアロ</b> 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！	<b>ファイティングエクササイズ</b> 初心者大歓迎！格闘技の動きを取り入れながら、楽しくエクササイズします！
13:30 ┆ 14:30	<b>ヒザ腰スッキリ</b> 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！	<b>はじめてのピラティス</b> ピラティス初心者大歓迎！ピラティス入門レッスンです！	<b>リフレッシュヨガ</b> 体力や柔軟性に自信のない方も大歓迎！楽しく身体を動かしてリフレッシュします！	<b>アンチエイジングヨガ</b> 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	<b>ストレッチポール体操</b> 運動が苦手でも簡単な動きで体が整い、スッキリします！	<b>ステップエアロ</b> 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！	<b>ちょっとヨガ</b> 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！	<b>健康体操・シニアヨガ</b> 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	<b>こころヨガ</b> ヨガブロック、チューブを使い身体に負担のないようすすめていきます！	<b>ファットバーニング</b> 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！	<b>シェイプエアロ</b> 有酸素運動に加え、筋力UPやストレス発散とパリエーション豊かなレッスンです！	<b>スタイルupピラティス</b> 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	<b>ナイトヨガ</b> 照明を落とした空間で深い呼吸へとつなげ、心身をリセットします！	<b>リラクソヨガ</b> リラクソしてヨガを行い、ご自分の中にある癒しを見つけましょう！	<b>ビギナーヨガ</b> 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！	<b>ビューティーヨガ</b> 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！

## ジュニアプログラム

■実施期間：令和4年7月～9月

実施日：ジュニア体操 (火) 7月5.12.19.26日、8月2.16.23.30日、9月6.13日  
 ジュニア体操 (木) 7月7.14.21.28日、8月4.25日、9月1.8.15.22日  
 ヒップホップダンス 7月6.13.20.27日、8月17.24.31日、9月7.14.21日  
 チアダンス 7月8.15.22.29日、8月5.19.26日、9月2.9.16日

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)

時間	プログラム初日及びワンコインレッスン日			
	7/5(火)	7/6(水)	7/7(木)	7/8(金)
16:20～17:10		キッズヒップホップダンス (対象：年中～小1)		キッズチアダンス (対象：年中～小1)
17:20～18:10		ジュニアヒップホップダンス (対象：小2～小6)		ジュニアチアダンス (対象：小2～小6)
17:30～19:00	ジュニア体操 (対象：年中～小6)		ジュニア体操 (対象：年中～小6)	

## 親子プログラム

まねっこヨガ：10:00～11:00  
 全10回(木曜日)  
 実施日：7月7.14.21.28日  
 8月4.25日  
 9月1.8.15.22日  
 受講料：6,400円(税込・保険料含む)  
 【1回受講】960円  
 定員：20組  
 初回：7月7日(木)  
 対象：満1歳～5歳未満の子とその保護者  
 (大人のみ参加も可能)



## ワンコイン体験

10回のプログラムの初日にchance!

1回**500円**当日払いOK!!最大**1,000円**お得!

〈開催期間〉第2期スクール初回

〈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4年6月14日(火)～開催当日

〈対象〉スタジオ・センタープログラム、ジュニアプログラム、通年プログラム

※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確認ください。

# ～アクシオン福岡おすすめプログラム～



初心者大歓迎！パンチやキックで楽しくレッスン！これから運動を始めたい方必見！

講師：宇野凌汰 **ファイティングエクササイズ**

音楽に合わせて格闘技のパンチやキックの動きを行う全身エクササイズです。ダイエット、シェイプアップの効果があり、60分という短い時間でも爆発的にカロリーを消費し、脂肪を燃焼することができます！運動が苦手な方や格闘技未経験な方でも安心してレッスンができるように講師がサポートします！なんと！講師はプロボクサー経験があり、現役ボディビルダーもこなすイクメン講師です！皆様のご参加をお待ちしています！

楽しくゆっくり踊りながら運動を長続きさせたい方必見！

講師：内村亜沙美 **ゆったりベリーダンス時間**

セルフマッサージとストレッチで体の動きを良くし、踊る時の姿勢や、体のパーツの動かし方などゆっくり説明しながら基礎練習を行います。  
 【効果】猫背、反り腰などの姿勢の改善・首、肩凝り解消・お腹痩せ・骨盤底筋群のトレーニング(尿もれ防止になります)・骨盤周りの血流アップによりホルモンバランスが整います。



体が硬い方、体力や筋力に自信のない方、ヨガ初心者必見！

講師：澤田和恵 **リフレッシュヨガ**

体が硬いから、ヨガなんて…そんな方にぜひ受けて欲しいクラスです。肩こりや腰痛を改善し、身体の歪みを整えます。また、身体の歪みが整うことで、自律神経の乱れや、不眠などの改善も効果が期待できます。初めての方でも、わかりやすく丁寧に教えます。さあ、体の不調を脱ぎ捨ててリフレッシュしましょう！

子どもと一緒に「楽しく」「のびのびと」ヨガをしたい方必見！

講師：松尾有輝子 **まねっこヨガ～体幹と体感づくり・子育て応援プログラム～**

『自分も子どもも好きになる「まねっこヨガ」で知育、徳育、体育を！』をモットーに活動していきます。子育てに関わっている方であれば、満1歳～5歳未満のお子さんと一緒に誰でも参加できます。大人のみ参加でも大丈夫です。ヨガを通して、のびやかに心身の発達を促す子育てを応援していきます！おじいちゃん、おばあちゃん、お父さん、お母さん！保育園、幼稚園で子どもたちに関わる皆さんも！この機会に、子どもと一緒にヨガをしてみませんか？



有酸素運動！エアロビクスで脂肪燃焼したい方必見！

講師：田代倫世 **シェイプエアロ**

初心者大歓迎！エアロビクス未経験でも問題なし！お一人ずつに合わせた運動量でレッスンが出来ます。エアロビクスでの脂肪燃焼&有酸素運動のほかに、ストレッチポールでの体ほぐしや体幹・バランスのトレーニングも実施します！全身運動で認知症予防や姿勢・血流改善など身体を整えながら、自分自身と向き合う大切な時間になること間違いなしです！