

スケートプログラム【随時受付中】

■実施期間：令和4年11月～令和5年3月



アイスホッケー ……………

初心者も経験者も「アイスホッケー」に興味がある子大募集！それぞれの力に合わせて基本から実戦まで行います。アイスホッケーの楽しさを学ぼう！

曜 日：木曜日
時 間：18:00～19:00
受講料：¥9,200/6回(前後期各6回実施)
対 象：年少～小6(30名)
※**満**前期は定員に達しました。



フィギュアスケート ……………

一人で自由に滑ることができる子が対象。オリンピック出場経験もある先生から指導を受けられます！フィギュアスケートの基礎であるステップやスピニングができるようになろう！

曜 日：木曜日
時 間：18:00～19:00
受講料：¥9,200/6回(前後期各6回実施)
対 象：小1～小6(20名)



初級スケート ……………

スケートを初めて体験する子、基本からしっかり学びたい子大募集！スケートリンクを一人で自由に滑ることができるようになろう！

曜 日：金曜日
時 間：**A**16:30～17:30
 B18:00～19:00
受講料：¥9,200/6回(前後期各6回実施)
対 象：**A**:年少～小2(20名)
 B:小1～小6(25名)
※**満****B**前期は定員に達しました。



中級スケート ……………

初級スケートを受講したことがある子、一人で滑れる子が対象。初級スケートよりレベルアップしたスケータリングの習得を目指そう！

曜 日：金曜日
時 間：**A**16:30～17:30
 B18:00～19:00
受講料：¥9,200/6回(前後期各6回実施)
対 象：**A**:年少～小2(20名)
 B:小1～小6(25名)



短期スケート ……………

氷に慣れること、楽しむことが目標。最大5回の受講が可能です。短期スケート受講者はレッスン終了後、50円で一般利用をしていただくこともできます。

曜 日：土曜日
時 間：9:00～10:00
受講料：¥1,600/1回(全5回実施)
令和4年11月5日(土)
令和5年1月14日(土)、21日(土)、28日(土)
令和5年2月4日(土)
対 象：年少～小6(50名)
※**満**短期スケートは全日程定員に達しました。

スケート教室持参物
タオル、水筒、調節可能な服装、長めの靴下、厚手の手袋、マスク

令和4年度アクションスクールスケートプログラム日程

2022年11月							2022年12月							2023年1月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	満	6				1	2	3	4							1
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10		2	3	4	5	6	7	
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	満	15
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24		16	17	18	19	20	満	22
28	29	30					26	27	28	29	30	31		²³ / ₃₀	²⁴ / ₃₁	25	26	27	満	29
2023年2月							2023年3月													
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日							
		1	2	3	満	5				1	2	3	4	5						
6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12							
13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19							
20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26							
27	28						27	28	29	30	31									

前期：11月、12月、1月で6回実施
後期：2月、3月で6回実施

アイスホッケー(木) フィギュアスケート(木) 18:00～19:00	
初級スケート(金) 中級スケート(金) A 16:30～17:30 B 18:00～19:00	
短期スケート(土) 9:00～10:00	満

※突発的な事故及び天災などのやむを得ない事情により、休講または日程変更を行う場合がございますのでご了承ください。休講または日程変更のお知らせにつきましてはLINE及びホームページ(ふくおかスポネット)でお知らせします。

ACCION SCHOOL

令和4年度 第4期(令和5年1～3月) アクションスクール情報

体を動かしたくなる空間！運動するならアクション福岡へ！



今シーズンもスケートリンクがオープン！
小さいお子様からご高齢の方までご利用いただけます！

- スケート靴、ヘルメット、ソリ、ヘルパーの貸出をしております。
- 手袋は必ずご持参ください。※指先が出るタイプ不可
- 利用料金や一般開放スケジュール等の詳細はホームページ「ふくおかスポネット」で検索していただくか、下記番号へお電話ください。

《問い合わせ先》福岡県立総合プール TEL:092-623-4400

申込プログラム	申込方法	申込開始日
★ジュニアプログラム	来館	令和4年11月22日(火)8:40～
	電話	令和4年11月23日(水)9:00～
★スタジオ・シニアプログラム	来館	令和4年11月29日(火)8:40～
	電話	令和4年11月30日(水)9:00～

▼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 (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！

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・シニアプログラム【定員】15名

■実施期間：令和5年1月～3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
- ※太枠レッスン対象

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日程	1月10, 17, 24, 31日、 2月7, 14, 21, 28日、 3月7, 14日	1月11, 18, 25日、 2月1, 8, 15, 22日、 3月1, 8, 15日	1月12, 19, 26日、 2月2, 9, 16日、 3月2, 9, 16, 23日	1月13, 20, 27日、 2月3, 10, 17, 24日、 3月3, 10, 17日
日程	ワンコインレッスン日 1月10日	ワンコインレッスン日 1月11日	ワンコインレッスン日 1月12日	ワンコインレッスン日 1月13日
09:45 ┆ 10:45	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！	健康増進ベリーダンス 未経験者、初心者大歓迎。楽しく踊ることで健康的な身体を目指します。	はじめてのマットピラティス 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！	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	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！	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！	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！	ファイティングエクササイズ 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	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！	はじめてのピラティス ピラティス初心者大歓迎！ピラティス入門レッスンです！	リフレッシュヨガ 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！	アンチエイジングヨガ 年齢を重ねるごとに気になる背中、お腹、お尻まわりを整えていきます！
14:45 ┆ 15:30	ストレッチポール体操 運動が苦手でも簡単な動きで体が整い、スッキリします！	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！	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！	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	こころヨガ 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！	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！	シェイプエアロ 有酸素運動に加え、筋力UPやストレス発散とバリエーション豊かなレッスンです！	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	ナイトヨガ 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！	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！	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！	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！

ジュニアプログラム

■実施期間：令和5年1月～令和5年3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)

実施日：ジュニア体操(火) 1月10, 24, 31日、2月7, 14, 21, 28日、3月7, 14, 21日
 ジュニア体操(木) 1月12, 26日、2月2, 9, 16, 23日、3月2, 9, 16, 23日
 ヒップホップダンス 1月11, 18, 25日、2月1, 8, 15, 22日、3月1, 8, 15日
 チアダンス 1月13, 20, 27日、2月3, 10, 17, 24日、3月3, 10, 17日

時間	プログラム初日及びワンコインレッスン日			
	1/10(火)	1/11(水)	1/12(木)	1/13(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)	

通年プログラム

■実施期間：令和4年4月～令和5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)

時間	ワンコインレッスン日		
	1/11(水)	1/12(木)	1/14(土)
16:00～16:50			ボルダリング (対象:年中～小1)
17:00～17:50	ボルダリング (対象:年中～小2)	ボルダリング (対象:年中～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4～小6)	ボルダリング (対象:小4～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)

※(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【随時受付中】

■実施期間：令和4年4月～令和5年3月

- 【1回受講】1,400円(アーティスティック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 (満)	火～金	16:15～17:15	30名程度	年少～小2	
	児童コース (満)	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	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) 【ワンコインレッスン日】 ・ナイトアクアピクス…1/11(水) ・アクアヨガ……………1/5(木) ・ヒザ腰スッキリ……………1/5(木) ・トータルコンディションドック…1/5(木) ・アクアピクス……………1/6(金)
		水	11:30～12:30 12:30～13:30			
		金	10:30～11:30 19:00～20:00			
	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	ナイトアクアピクス	水	19:00～20:00	15名程度		
	アクアヨガ	木	10:30～11:30			
	ヒザ腰スッキリ教室		14:30～15:30			
	トータルコンディションドック	19:00～20:00				
アクアピクス	金	13:30～14:30	20名程度			
アーティ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)	
飛込教室 (満)		15:00～16:30	10名程度	小1～小6		
水球教室		17:00～19:00	45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	18:30～20:30	小1～大学生	7,700円(月謝制・税込・保険料含)	
	選手コース	週6回			9,400円(月謝制・税込・保険料含)	

※10月31日(月)時点の予約状況となっております。

アクシオンスクール 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4期(令和5年1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4年12月6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。



アクアヨガ 1/5(木)



トータルコンディションドック 1/5(木)



ヒザ腰スッキリ教室 1/5(木)



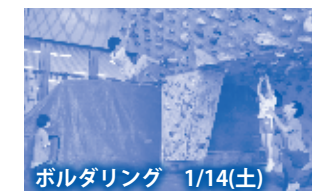
アクアピクス 1/6(金)



ナイトアクアピクス 1/11(水)



ボルダリング 1/12(木)



ボルダリング 1/14(土)



中高生ヒップホップダンス 1/14(土)