

# 申込方法

申込締切: 9月15日(火) 必着

窓口もしくは郵送にてお申し込みください  
※9月時点ですでに教室へ参加されている方は窓口へお問い合わせください

- (1) 窓口 教室参加希望申請書を窓口へ提出してください。  
※教室参加希望申請書は総合体育館窓口もしくは施設HPで入手できます。

必要なもの  
140円切手(もしくは140円)

※返信用書類郵送時に必要となります。

- (2) 郵送 以下の①と②を同封し、封書にてご郵送ください。

- ① 教室参加希望申請書の記入  
・施設HPより出力し必要事項を記入  
・施設HPより出力できない場合は氏名(ふりがな)、住所、電話番号、年齢、性別、希望教室名を記載したもので構いません
- ② 返信用封筒  
140円切手を貼付した封筒に返信先住所、氏名を記入してください

## 注意事項

- ✓ 教室参加希望申請書は窓口での配布または施設HPで入手できます
- ✓ 記入漏れがあった場合は無効とさせていただきます
- ✓ 郵送時のトラブルについては一切責任を負いません
- ✓ ジュニア卓球教室・たのしい卓球教室・ハニーズダンスアカデミー・キッズ英会話教室については生徒数が満員に達していることもございますので、入会をご希望の方は総合体育館窓口もしくは電話にて募集の有無をご確認ください  
9月体験も可能ですのでお気軽にお問い合わせください
- ✓ 定員を超えた場合は抽選をおこないます(非公開)
- ✓ 定員に達していない教室については9/19(土)より体育館窓口にて募集をおこないます(先着順)
- ✓ 参加料支払いは返信用封筒到着後より教室初回日までに窓口でお支払いください  
お支払いがない場合はキャンセルとさせていただきます
- ✓ 9/24(木)時点で教室申込者が5名を下回った場合は休講とさせていただきます
- ✓ 支払い後のキャンセルについては教室開始前日までにご連絡があった場合のみ返金いたします

太宰府市総合体育館

とびうめアリーナ

TEL.092-408-1354

指定管理者シンコースポーツ・西鉄BM・ASICSグループ

http://www.ssk-dazaifu-gym.com/

電車 西鉄「都府楼前駅」から徒歩10分 バス 市内循環バス【まほろば号】総合体育館前・市民プール前下車

指定管理者主催事業太宰府市総合体育館

2020年10~3月度

# とびうめアリーナ 教室案内

無料体験受付中!

全21教室  
成人対象  
10教室  
幼児・小中学生対象  
11教室

成人教室も充実しています。  
・ヨガ  
・ZUMBA  
・卓球...など



## 太宰府市総合体育館(とびうめアリーナ) 2020年10月~3月 教室スケジュール表

	月曜日		火曜日		水曜日			木曜日		金曜日		
	1F	アリーナ	1F	アリーナ	1F	アリーナ	会議室・研修室	1F	アリーナ	1F	アリーナ	
9:00												9:00
10:00	ストレッチ教室 10:00~10:30		ステップアップ YOGA 9:30~10:30		リフレッシュ YOGA 9:25~10:25	たのしい 卓球教室 9:30~11:30				ストレッチ教室 10:00~10:30		10:00
11:00					ビューティー・ ヘルヴィス 10:40~11:40					軽運動教室 10:45~11:15		11:00
12:00												12:00
13:00												13:00
14:00										はじめて ピラティス 13:15~14:15		14:00
15:00												15:00
16:00				キッズ たいそう教室 15:45~16:35			キッズ 英会話教室 16:00~16:45		キッズ スキルアップ教室 15:45~16:35			16:00
17:00							Jr英会話教室 17:00~17:50					17:00
18:00	Jr卓球教室 17:30~19:00		avex DANCEBOX 17:30~18:20	Jrたいそう教室 17:30~18:30	ハニーズダンス アカデミー 17:30~18:30	ミニバスケット ボール教室 17:45~18:45		Jrたいそう教室 17:30~18:30		はじめてバレエ ~キッズ&ジュニア~ 17:00~18:00		18:00
19:00						バスケット ボール教室 18:50~20:00						19:00
20:00					夜YOGA 19:30~20:30			自整体 ※第1・3木曜のみ 19:30~20:30		ZUMBA 19:30~20:30		20:00
21:00												21:00
22:00	22:00 営業時間終了		22:00 営業時間終了		22:00 営業時間終了			22:00 営業時間終了		22:00 営業時間終了		22:00

# とびうめアリーナ 教室案内

全21教室 2020年10月～3月

要事前申込

## 成人教室（全納コース）

立ったり座ったりといった、日常の基盤となる筋肉を維持するには正しい方法で「継続的に」トレーニングをすることが大切です。一人では継続しないという方におすすめの楽しく続けられる教室です。

## 1 自整体～からだとのえ～

足指から全体のゆがみの調整をおこない安定のある体幹を手に入れましょう！

開催日 第1・3木曜日 時間 19:30～20:30  
回数 12回 定員 15名  
料金 10,200円 対象 18歳以上



要事前申込

## 成人教室（月額コース）

18歳以上を対象に「たのしく運動をしたい」「シェイプアップしたい」そんな方に気軽に参加いただけるレッス数が多数あります！体育館でしか経験できない教室も開催しております。

## 2 ステップアップYOGA

呼吸を意識し、動きのあるポーズを取り心と身体のメンテナンスをしませんか？

開催日 火曜日 時間 9:30～10:30  
回数 月4回 定員 13名  
料金 月5,440円 対象 18歳以上



## 3 リフレッシュYOGA

はじめてYOGAをする方におすすめです呼吸を意識し、心も体もスッキリしましょう！

開催日 水曜日 時間 9:25～10:25  
回数 月3回 定員 13名  
料金 月4,080円 対象 18歳以上



## 4 たのしい卓球教室

個人レベルに合わせて基礎から丁寧に指導いたします。※ラケットが必要です

開催日 水曜日 時間 9:30～11:30  
回数 月3回 定員 16名  
料金 月4,140円 対象 18歳以上



## 5 ビューティー・ペルヴィス

骨盤（ペルヴィス）を中心に、自分で全身を調整する「整体」メソッド。無理なく健康な身体に！

開催日 水曜日 時間 10:40～11:40  
回数 月3回 定員 13名  
料金 月3,150円 対象 18歳以上



## 6 はじめてピラティス

呼吸法を取り入れ、身体の軸となる体幹を整えていきます。

開催日 金曜日 時間 13:15～14:15  
回数 月4回 定員 13名  
料金 月4,520円 対象 18歳以上



要事前申込

## 成人教室（コインレッスン）

忙しい毎日だけど、運動したいと思っている方必見！！行けるときにだけ通える開催当日申込みが可能なプログラムです！教室開始15分前より窓口にて受付いたします。

## 7 ストレッチ教室

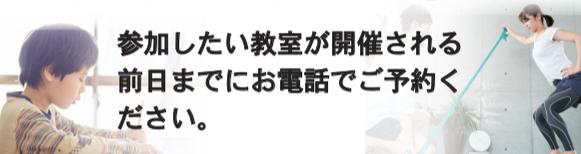
誰でも簡単にできるストレッチをおこなうレッスンです。

開催日 月・金曜日 定員 各30名  
回数 10:00～10:30 対象 18歳以上  
料金 100円



## 無料体験受付中！！

参加したい教室が開催される前日までにお電話でご予約ください。



## 8 夜YOGA

1日の疲れをYOGAでスッキリさせませんか？気軽に参加いただけます。

開催日 水曜日 定員 13名  
回数 19:30～20:30 対象 18歳以上  
料金 800円



## 9 ZUMBA

大人気のレッスン！ラテン系の音楽に合わせて動くダンスフィットネスです。

開催日 金曜日 定員 13名  
回数 19:30～20:30 対象 18歳以上  
料金 800円



## 10 軽運動教室

誰でも簡単にできる軽運動をおこなうレッスンです。

開催日 金曜日 定員 20名  
回数 10:45～11:15 対象 18歳以上  
料金 200円



NEW

要事前申込

## キッズ・ジュニア教室（月額コース）

幼児～中学生を対象にしたスポーツや運動を体験し、「からだを動かすことの楽しさ」「スポーツのおもしろさ」を感じてもらうことをテーマにしています。

## 11 ジュニア卓球教室

これから卓球を本格的に始める方対象の教室です。※指定ラケット購入のため別途費用がかかります

開催日 月曜日 時間 17:30～19:00  
回数 月4回 定員 20名  
料金 月3,840円 対象 小学生



## 12 キッズたいそう教室

跳び箱や鉄棒を中心に運動の楽しさを知り、挑戦する心を育てます。

開催日 火曜日 時間 15:45～16:35  
回数 月4回 定員 15名  
料金 月3,960円 対象 満4～6歳



## 13 ジュニアたいそう教室①②

跳び箱や鉄棒を中心に運動の楽しさを知り、挑戦する心を育てます。

開催日 火・木曜日 時間 17:30～18:30  
回数 月4回 定員 各15名  
料金 各月3,960円 対象 小学1～3年生まで



## 14 avex DANCE BOX

DANCE入門！年齢性別問わずヒット曲でダンスを楽しめます。

開催日 火曜日 時間 17:30～18:20  
回数 月4回 定員 13名  
料金 月7,700円 対象 小～中学生



## 15 キッズ英会話教室

はじめて英語を習うお子様にピッタリ！ゲームや歌を使って英語を楽しく学びます。

開催日 水曜日 時間 16:00～16:45  
回数 月3回 定員 8名  
料金 月3,300円 対象 満3～6歳



## 16 ジュニア英会話教室

単語を覚えながら、ゲームなどを使い楽しく学びます！

開催日 水曜日 時間 17:00～17:50  
回数 月3回 定員 10名  
料金 月3,300円 対象 小学生



## 17 ハニーズダンスアカデミー

福岡ソフトバンクホークスオフィシャルダンス&パフォーマンスチーム「ハニーズ」の現役・OGが主にレッスン！※ユニフォーム・ポンポン等は別途費用がかかります

開催日 水曜日 時間 17:30～18:30  
回数 月3回 定員 13名  
料金 月7,700円 対象 小学生



## 18 ミニバスケットボール教室

初心者からミニバスケットボール経験者高学年を対象に楽しさや基礎を学びます！※ボールが必要です

開催日 水曜日 時間 17:45～18:45  
回数 月3回 定員 20名  
料金 月2,940円 対象 小学生高学年



## 19 バスケットボール教室

経験者を対象に実践で使える個々のスキル獲得を目指します（一般用のゴールの高さ）。※ボールが必要です

開催日 水曜日 時間 18:50～20:00  
回数 月3回 定員 20名  
料金 月3,120円 対象 小学生高学年～中学生



## 20 キッズスキルアップ教室

様々な種目のスポーツにふれ幼児期に必要な基礎運動を身につけます。

開催日 木曜日 時間 15:45～16:35  
回数 月4回 定員 15名  
料金 月4,400円 対象 満4～6歳



## 21 はじめてバレエ～キッズ&ジュニア～

バレエに必要な柔軟性を高め、初心者でも安心して参加できる内容です。

開催日 金曜日 時間 17:00～18:00  
回数 月4回 定員 12名  
料金 月5,280円 対象 年中～小学生低学年

