

## 幼児・小学生教室 月額コース -要事前申込-

満4歳～満12歳のお子さま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」を感じてもらおうことをテーマとしています。

### キッズ体操教室

マットや鉄棒を中心に  
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:3,920円 対象 満4～6歳



### エイベックス DANCE BOX

流行の楽曲を使って3ヶ月で1曲を踊れるようになるレッスンです。  
指導者は超有名アーティストバックダンサーです!

開催日 火曜日 時間 17:30～18:20  
回数 月4回 定員 20名  
料金 月:7,560円 対象 小学生



### ジュニア体操教室 A・B

マットやとび箱を中心に  
運動の楽しさを知り、挑戦する心を育てます。

開催日 A 火曜日・B 木曜日 時間 17:30～18:30  
回数 各月4回 定員 各15名  
料金 各月:3,920円 対象 小学1～3年生まで



※申し込みの際にA・Bどちらを希望されるか明記ください。

### ハニーズダンススクール

入会金・年会費無料

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OGメンバーがレッスンします。  
ヤフオクドームでの発表会も!

開催日 水曜日 時間 17:30～18:30  
回数 月3回 定員 20名  
料金 月:7,560円 対象 小学生の女の子



※ユニフォーム、ボンボン等は別途費用がかかります。

### 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 17:30～18:30  
回数 月4回 定員 20名  
料金 月:5,200円 対象 年中～小学3年生



※レオタード・タイツ・シューズが必要となります。

申込方法 窓口もしくは往復はがきにてお申し込みください。

#### 窓口での申込方法

教室参加希望申請書を窓口でご記入してください。  
●必要なもの：官製はがき1枚（もしくは62円）

#### 往復はがきでの申込方法

必要事項をご記入の上、ポストへ投函してください。

〒818-0135 大宰府市 大字向佐野21-2 大宰府市総合体育館 宛	何も書かないで ください	〒000-0000 あなたの住所 あなたの氏名	①参加者氏名 (ふりがな) ②住所 ③電話番号 ④年齢 ⑤性別 ⑥参加希望教室名
--	-----------------	-------------------------------	--

往信の宛名面 返信の文面 返信の宛名面 往信の文面

#### 【注意事項】

開講月によって申込締切日が異なります。

A	4月開講 ・月額コース ・全納コース	申込締切 3月19日(月) 必着
B	5月開講 ・たのしい卓球教室ジュニア ・ジュニアバスケットボール教室 ・キッズスポーツチャレンジ教室	申込締切 4月22日(日) 必着

- ・教室参加希望申請書は窓口にて配布します。
- ・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。
- ・定員を超えた場合は、抽選をおこないます。(非公開)
- ・空き教室についてはA→3/22(木)、B→4/25(水)より受付にておこないます。(先着順)
- ・参加料支払は返信用ハガキ到着後よりA→3/29(木)、B→5/2(水)までに窓口にお支払ください。お支払がない場合はキャンセルとさせていただきます。
- ・A→3/20(火)、B→4/23(月)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。
- ・支払後のキャンセルについては教室開始前日まで返金いたします。

### ACCESS

とびうめアリーナ「太宰府市総合体育館」

太宰府市大字向佐野21-2 (駐車場約300台完備)

☎092-408-1354

指定管理者：シンコースポーツ・西鉄BM・ASICSグループ

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・市民プール前」下車

アクセスマップ



----- 4～9月度 教室案内 -----

5月開講

### たのしい卓球教室～ジュニア～

個人のレベルに合わせて基礎から丁寧に指導します。

開催日 月曜日 時間 17:30～19:00  
回数 月4回 定員 15名  
料金 月:3,760円 対象 小学生

※ラケットが必要となります。



5月開講

### ジュニアバスケットボール教室

指導経験豊富なコーチが指導！  
実践で使える個のスキル獲得を目指します!

開催日 水曜日 時間 17:30～19:00  
回数 月3回 定員 20名  
料金 月:3,960円 対象 小学校高学年

※バスケットボールが必要となります。



5月開講

### キッズスポーツチャレンジ教室

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 20名  
料金 月:4,320円 対象 満4～6歳



全  
24  
教室

成人対象…15教室  
小学生・幼児対象…9教室

指定管理者主催事業  
TOBIUME ARENA

太宰府市総合体育館

## 成人教室 全納コース

-要事前申込-

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」トレーニングすることが大切。一人では持続しないという方にもおすすめの楽しく続けられる教室です。

## 自筋力向上セミナー

姿勢保持やケガの予防のために身体の状態を知り、自重トレーニングで筋力を高め身体を改善していく講座です。

開催日 木曜日 時間 9:15 ~ 10:15  
回数 前後期各11回 計22回 定員 20名  
料金 前後期各 9,570円 対象 18歳以上



## 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 全12回 定員 15名  
料金 9,120円 対象 18歳以上



## 成人教室 月額コース

-要事前申込-

18歳以上を対象に「たのしく運動したい」「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ン多数あり！体育館でしか体験できない教室を開催します。

## たのしいフラダンス

フラダンス特有の腰を動かす動作は腰まわりのシェイプアップに期待できます。音楽に癒されながら素敵な時間を過ごしませんか。

開催日 月曜日 時間 19:30 ~ 20:30  
回数 月4回 定員 20名  
料金 月:4,320円 対象 18歳以上



## 燃焼キックボクシング

元日本チャンピオンが本物のキックボクシングを伝授します。日頃のストレス解消に効果絶大！！

開催日 火曜日 時間 19:30 ~ 20:30  
回数 月4回 定員 20名  
料金 月:5,600円 対象 18歳以上



## ステップアップ YOGA

YOGAに慣れてきた方におすすめのクラスです。呼吸を意識し、動きのあるポーズを取り入れ心と身体のメンテナンスをしませんか？

開催日 火曜日 料金 月:5,320円 定員 20名  
回数 月4回 時間 9:30 ~ 10:30 対象 18歳以上



## 美ボディメイク

女性の永遠のテーマ「美」を追求したレッスンです。今年こそは女性らしい体型を手に入れましょう！

開催日 火曜日 時間 11:00 ~ 12:00  
回数 月4回 定員 20名  
料金 月:4,920円 対象 18歳以上



## たのしい卓球教室

個人のレベルに合わせて基礎から丁寧に指導します。

開催日 水曜日 時間 9:30 ~ 11:30  
回数 月3回 定員 24名  
料金 月:4,050円 対象 18歳以上

※ラケットが必要となります。



## リフレッシュYOGA

はじめてYOGAをする方におすすめのクラスです。呼吸を意識し、心も身体もすっきりしましょう！

開催日 水曜日 料金 月:3,990円 定員 20名  
回数 月3回 時間 9:25 ~ 10:25 対象 18歳以上



## 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。無理なく健康的なカラダに！！

開催日 水曜日 時間 10:40 ~ 11:40  
回数 月3回 定員 20名  
料金 月:3,090円 対象 18歳以上



## 大人の体育教室

インディーカーやソフトバレーボール等のニュースポーツで盛り上がり、気持ちのよい汗を流しましょう。

開催日 木曜日 時間 10:00 ~ 12:00  
回数 月4回 定員 20名  
料金 月:2,720円 対象 18歳以上



## 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 20名  
料金 月:4,440円 対象 18歳以上



## 成人教室 コインレッスン

-当日申込-

忙しい毎日だけど、運動不足を解消したい方必見！行ける時だけに通える、開催日当日申込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します。

## ZUMBA I・II

今大人気のレッスン！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 I 月曜日 … 13:20 ~ 14:20  
II 金曜日 … 19:30 ~ 20:30

料金 1回:800円 定員 各20名 対象 18歳以上



## ファットバーン~燃焼エアロ~

音楽に合わせて身体を動かし、気持ちのよい汗をかきましょう。

開催日 金曜日 時間 11:00 ~ 12:00  
料金 1回:800円 定員 20名 対象 18歳以上



## 30分ショートプログラム

ストレッチやボールエクササイズ等を行うレッスンです。

開催日 金曜日 時間 9:15 ~ 9:45  
料金 1回:100円 定員 15名 対象 18歳以上

## 無料体験のご案内

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。

☎ 092-408-1354

※体験は1人1回1レッスンとなります。



どんな雰囲気かな