

とびうめアリーナ 10-3月度

教室案内

TOBIUME ARENA School guide



無料体験受付中!!
 参加したい教室が開催される前日迄にお電話でご予約ください。
☎092-408-1354
 ※体験は1レッスン1人1回となります。



Recommended course

— オススメ教室 —

数あるレッスンの中でも特にオススメな教室をピックアップ。

1 avex DANCE BOX

あのエイベックス所属アーティストの有名曲を現役ダンサーによる直接指導でマスターしよう!



カッコ良く振り付けを踊るために、ストレッチやリズムの基礎トレーニングも行なっています! 踊れるカラダを作って周りに差をつけよう! みんなの参加待ってるよ!!

2 ビューティー・ペルヴィス®

骨盤(ペルヴィス)を整えて強く、美しく、しなやかな心身を。あなた本来の美しさを最大限に引き出します。

動きのクセや生活習慣などで姿勢の崩れや筋肉の使い方に偏りが出ます。『セルフメンテナンス』で身体をリセットし心地よい状態をぜひ体感してみてください!



全26教室
 成人対象
 15教室
 小学生・幼児対象
 11教室

TOBIUME ARENA Application method

— 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

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

必要事項をご記入の上、ポストへ投函してください。

申込締切
 9月17日(月)必着

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

〒818-0135 太宰府市 本学向佐野21-2 本府市総合体育館 宛
 〒000-0000 あなたの住所 宛

何もしなくてください

送信の宛名面 返信の文面 返信の文面 送信の宛名面

注意事項

- 9月時点で燃焼キックボクシング・たのしい卓球教室・ジュニアバスケットボール教室・たのしい卓球教室～ジュニア～avex DANCE BOX・ハニーズダンススクールをはじめ、バレー～キッズ&ジュニア～に参加している場合は申込不要です。
- たのしい卓球教室・たのしい卓球教室～ジュニア～の教室については、生徒数が満員に達している時期もございますので、体験・入会をご希望の方は体育館窓口か電話にて、募集の有無をご確認ください。
- 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。
- 定員を越えた場合は、抽選をおこないます。(非公開)
- 教室の空きについて(18/20(木)より)体育館窓口にて募集を行います。(先着順)
- 参加料支払は返金期(10/19(火)まで)までに窓口にお支払いください。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。
- 9/18(火)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にご連絡があった場合のみ返金いたします。

アクセス

とびうめアリーナ「太宰府市総合体育館」 太宰府市本学向佐野21-2
☎092-408-1354 駐車場 約300台完備

指定管理者:シンコススポーツ・西鉄BM・ASICSグループ
 電車:西鉄「都府楼前駅」から徒歩10分 市内循環バス「まほろば号」総合体育館・市民プール前、下車

TOBIUME ARENA Experiences & New lesson

— 教室体験談 —

実際に教室に通われた方の体験談です。

健康維持トレーニング教室 (詳細は中巻のNo.5)

講師: SARAH(サラ)

行なったほうが良いことは知っていても、なかなか取り組めないのがトレーニング。せっかく取り組んでみたけれど、効果がみられなかった、筋肉を痛めてしまったという声も多く耳にします。この教室では、健康を維持するために必要な基礎トレーニングの正しい行ない方を学びながら、一緒に楽しく実技も行っていくので体力維持を目指せます。

教室の内容紹介 ※メニューは毎回異なります。

- ★ウォーミングアップ
今の身体の状態をチェックして、簡単なストレッチで基礎トレーニングがスムーズに行えるように準備します。
- ★メインの基礎トレーニング
●簡単なスクワットとストレッチ
身体を支えるお尻や太ももの筋肉を強化して、使った筋肉はすぐにストレッチでケア。スクワット下半身を目指します。
- ネコストレッチ
背骨をしなやかに動かして固まりがちな体の筋肉をほぐします。しなやかな背中は姿勢の崩れを整えてくれます。

筋力・柔軟性が向上しただけでなく、身体の使い方を学ぶことができ、姿勢が良くなったと言われるようになりました。

NEWレッスン

新しく加わったレッスンをご紹介します。

- キッズ英会話教室 (No.19) 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。
- ジュニア英会話教室 (No.20) 単語を覚えながら、ゲームなどを使い楽しく学びます!
- 夜YOGA (No.2) 1日の疲れをYOGAでスッキリさせませんか? 当日申込なので、気軽に参加いただけます。

School guide TOBIUME ARENA

とびうめアリーナ教室案内 全26教室

1 ZUMBA I・II 今日人気のレッスン! 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 月曜日 13:20～14:20 金曜日 19:30～20:30
 料 金 月 800円 対 象 18歳以上
 定 員 各20名

2 夜YOGA 1日の疲れをYOGAでスッキリさせませんか? 当日申込なので、気軽に参加いただけます。
 開催日 水曜日 定 員 20名
 料 金 月 800円 対 象 18歳以上
 時 間 19:30～20:30

3 30分ショートプログラム ストレッチやポールエクササイズ等を行うレッスンです。
 開催日 金曜日 定 員 15名
 料 金 月 100円 対 象 18歳以上
 時 間 9:15～9:45

4 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 定 員 20名
 料 金 月 800円 対 象 18歳以上
 時 間 11:00～12:00

5 健康維持トレーニング教室 簡単な基礎トレーニングで、楽しみながら身体を調整し筋力や柔軟性を取り戻しましょう!
 開催日 水曜日 時 間 9:15～10:15
 回 数 22回 定 員 20名
 料 金 19,140円 対 象 18歳以上

6 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す!
 開催日 第1・3・5週 時 間 19:30～20:30
 回 数 11回 定 員 15名
 料 金 8,360円 対 象 18歳以上

7 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周りのシェイプアップに期待できます! 音楽に合わせながら笑顔で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

8 ステップアップYOGA YOGAに慣れ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しょう!
 開催日 火曜日 時 間 9:30～10:30
 回 数 月4回 定 員 20名
 料 金 月5,320円 対 象 18歳以上

9 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。初めての方でも安心して参加できます!!
 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

10 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 20名
 料 金 月3,990円 対 象 18歳以上

12 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

13 大人の体育教室 インディアン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 水曜日 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

15 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 20名
 料 金 月3,760円 対 象 小学生

16 キッズ体操教室 マット運動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3～6歳

17 ジュニア体操教室A・B マット運動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 A火曜日 時 間 17:30～18:30 B水曜日 定 員 各15名
 回 数 各月4回 対 象 小学1～3年生まで
 料 金 各月3,920円

18 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! avexの楽曲を使った3ヶ月完成型のダンスプログラムレッスンです。
 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

20 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3,240円 対 象 小学生

21 ハニーズダンススクール 優秀なインストラクターが指導するダンス&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をします。ヤアオケ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

23 キッズスキルアップ教室 様々な種類のスポーツにふれ、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4,320円 対 象 満4～6歳

24 はじめてバレー～キッズ&ジュニア～ バレー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

About The TOBIUME ARENA
 とびうめアリーナ(太宰府市総合体育館)は市民の健康増進及びスポーツ推進を図るとともに、地域交流や文化的事業による市民の生活の質の向上の提供及び災害時における地域の安全に寄与することを目的に建設され、平成28年11月開館です。スポーツ施設、大会、練習、各種催し物、会議、研修などの目的で団体による使用が可能です。また、卓球やテニスの(室内)は個人でご利用いただけます。