

指定管理者主催事業

とびうめアリーナ 教室無料体験会

ヒップホップダンス

「楽しさ」をモットーに!

ダンスの基礎を学べる教室です☆

開催日 1/15・1/22 (月)

時間 18:00~19:00

定員 20名

対象 小学4年生~中学生

講師: 吉津 寧々



講師コメント

基礎を丁寧に教えます。
ダンスの楽しさを一緒に
体感しましょう!!



リフレッシュダンス

ダンスでリフレッシュして

気持ちのいい汗をかきましょう!

開催日 1/15・1/22 (月)

時間 19:45~20:45

定員 20名

対象 高校生以上

講師: 吉津 寧々



講師コメント

身体を全力で動かして
おもっきりダンスを
一緒に楽しみましょう!



朝YOGA

呼吸を意識し、YOGAで心と身体を

スッキリしましょう!

開催日 1/22 (月)

時間 10:00~11:00

定員 15名

対象 18歳以上

講師: 坂上 恵美子

講師コメント

太宰府の皆さん、はじめまして!
ヨガインストラクターの坂上恵美子です。
普段は朝倉でヨガ講師として
活動しております。
ヨガは皆さんの心と体を整えてくれる
素晴らしいメソッドです。
一緒に楽しんでヨガをしましょう♪



親子YOGA

親子と一緒にYOGAで楽しみませんか?

初心者の方でも大歓迎です♪

開催日 1/23 (火)

時間 10:00~11:00

定員 10組

対象 0歳~3歳

講師: 戸谷 亜芽



講師紹介

デンマーク生まれ
ダンスカンパニーに所属する傍ら
ヨガに目覚めNYでヨガの講師になる。
帰国後は東京、沖縄などで加圧トレーナー、
Sup Yogaヨガインストラクター
として活動後、2023年福岡に移住。

夜のストレッチ教室

お仕事疲れや家事疲れを

1日の最後に整えませんか?

開催日 1/23 (火)

時間 19:45~20:15

定員 20名

対象 18歳以上

講師: 荒武 尚文



講師コメント

寝ても疲れが取れない方!
1日の疲れをストレッチで解消
させませんか?
一緒に身体を整えましょう♪

燃焼キックボクシング

現役プロ格闘家による直接指導!

日頃のストレスを発散しましょう♪

開催日 1/17 (水)

時間 19:30~20:30

定員 6名

対象 18歳以上

講師: 猪口 蒼太



講師コメント

楽しく脂肪を燃焼して
一緒にいい汗をかきま
しょう!!



夜YOGA

1日の疲れをYOGAでスッキリさせませんか?

初心者の方でも大歓迎です♪

開催日 1/18 (木)

時間 19:30~20:30

定員 20名

対象 18歳以上

講師: 戸谷 亜芽



講師紹介

デンマーク生まれ
ダンスカンパニーに所属する傍ら
ヨガに目覚めNYでヨガの講師になる。
帰国後は東京、沖縄などで加圧トレーナー、
Sup Yogaヨガインストラクター
として活動後、2023年福岡に移住。

教室の詳細は
こちらをチェック



TOBIUMEARENA.



- ・無料体験会の参加は総合体育館窓口
もしくは電話にてお申込みください。
- ・各教室先着順となります。
定員に達し次第、募集は終了と
させていただきます。

クリスマス、お正月で体重が増えたから痩せたい
運動不足を少しでも解消させたいなど・
皆さんの悩みを少しでも解消させましょう!!
まずは**無料体験会**に参加し、教室の雰囲気を
味わってみてください♪

太宰府市総合体育館 (とびうめアリーナ) ☎ 092-408-1354

指定管理者: シンコースポーツ・西鉄ビルマネジメントグループ

年末年始休館日

太宰府市大字向佐野21-2 開館時間 9:00~22:00

2023年12月27日(水)~2024年1月4日(木)