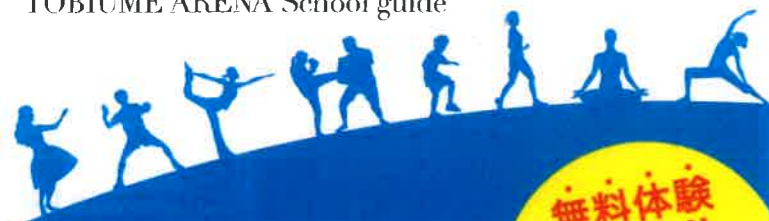


# 教室案内

TOBIUME ARENA School guide

全28教室  
成人対象  
16教室  
幼児・小中学生対象  
12教室



**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。



指定管理運営施設 TOBIUME ARENA 太宰府市総合体育館

## Application method

窓口もしくは往復はがきにてお申し込みください。

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)

**窓口**

**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。

〒818-0135 太宰府市総合体育館 〒818-0135 太宰府市総合体育館 〒818-0135 太宰府市総合体育館	〒000-0000 あなたご自身の住所 〒000-0000 あなたご自身の住所 〒000-0000 あなたご自身の住所	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
--	--	--

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

**注意事項**

- 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)
- 教室の空きについては3/18(月)より体育館窓口にて募集を行います。(先着順)
- 参加料支払は返信用ハガキ到着後より3/25(月)までに窓口にお支払ください。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。
- 3/16(土)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」太宰府市大字向佐野21-2  
☎092-408-1354 駐車場 約300台完備  
指定管理運営施設 シンコーススポーツ 西鉄BM-ASICSグループ  
電停 西鉄「都府楼前駅」から徒歩10分 駅 市内循環バス【まほろば号】「総合体育館・市民プール前」下車

## Recommended course

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** 詳細は中面のNo.18

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!

対象:小学生~中学生

講師:TOMOYA

**2 ミニバスケットボール教室 & バasketボール教室** 詳細は中面のNo.22-23

指導経験豊富なコーチが指導! バasketボールの楽しさや基礎を教わろう!

ミニバスケットボール教室はBasketボールを初めてする方でも大歓迎! Basketボール教室は上手い、下手ではなく、上手になりたい向上心がある人をお待ちしています。

講師:梅崎圭吾

## Recommended course

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 健康維持トレーニング教室** 詳細は中面のNo.5

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きますので体力維持を目指せます。

講師:SARAH(サラ)

■教室の紹介 ※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。スッキリ下半身を目指します。
- ネコストレッチ 骨をしっかりと動かして固まりがちな体幹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。

**2 燃焼キックボクシング** 詳細は中面のNo.9

日頃のストレス解消に効果絶大! 太りにくい身体を作りましょう。

1人1人に対して直接丁寧に指導します。初めての方でも安心して参加できますよ! カラダとココロを燃やして、美しい身体を手に入れましょう。

講師:永椎大樹

あなたにピッタリの教室がきっと見つかる!!

# School guide

TOBIUME ARENA

とびうめアリーナ教室案内 全28教室

**当日申込**

**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る方必見!! 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。

開催日 月曜日 13:20~14:20  
金曜日 19:30~20:30  
料金 1回800円 対象 18歳以上  
定員 各20名

**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、日常の基礎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。一人では継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。

開催日 月曜日 時間 10:00~11:00  
回数 22回 定員 20名  
料金 19,140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も開催しています。

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

**要事前申込**

**9 燃焼キックボクシング** ※グローブが必要となります

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

**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

**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」を感じてもらおうことをテーマにしています。

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

**17 ジュニア体操教室I・II** ※申し込みの際にI・IIどちらを希望されるかご確認ください。

マット運動や鉄棒を中心に運動の楽しさを学び、挑戦する心を育てます。

開催日 火曜日 時間 17:30~18:30  
II 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

**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

**23 バasketボール教室** ※Basketボールが必要となります。

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。※一般用のリングの直さ

開催日 水曜日 時間 18:50~20:00  
回数 月3回 定員 20名  
料金 月3,060円 対象 小学生高学年~中学生

**1 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 月曜日 13:20~14:20  
II 金曜日 19:30~20:30  
料金 1回800円 対象 18歳以上  
定員 各20名

**3 30分ショートプログラムI・II**

ストレッチやチューブエクササイズ等を行うレッスンです。

開催日 月曜日 II 金曜日  
料金 1回100円 定員 20名  
時間 10:00~10:30 対象 18歳以上

**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 10:00~11:00  
回数 22回 定員 20名  
料金 19,140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

**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

**13 大人の体育教室**

ソフトバレーボールやキン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 ジュニア卓球教室** ※指定ラケット購入のため別途費用がかかります。

これから卓球を本格的に始める方対象の教室です。

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

**18 avex DANCE BOX**

DANCE入門! 年齢性別問わず、セット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~中学生

**21 ハニーズダンススクール** ※ユニフォーム、ポンポン等は別途費用がかかります。

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

**24 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 水曜日 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

**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 1回800円 対象 18歳以上  
時間 19:30~20:30

**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 1回800円 対象 18歳以上  
時間 11:00~12:00

**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しょう!

開催日 第1・3水曜日 時間 19:30~20:30  
回数 12回 定員 15名  
料金 9,120円 対象 18歳以上

**8 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 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

**11 たのしい卓球教室** ※ラケットが必要となります

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 16名  
料金 月4,050円 対象 18歳以上

**14 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

**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学び、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

**19 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3,240円 対象 満3~6歳

**22 ミニバスケットボール教室** ※Basketボールが必要となります。

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Basketボールの楽しさや基礎を学びます! ※小学生のリングの高さ

開催日 水曜日 時間 17:45~18:45  
回数 月3回 定員 20名  
料金 月2,910円 対象 小学生高学年

**25 はじめてバレエ~キッズ&ジュニア~** ※レオタード、タイツ、シューズが必要となります。

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