

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)

立ちっさり座っさりといった、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ンが多数あります! 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



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

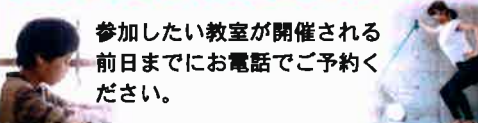
誰でも簡単にできるストレッチをおこなうレッスンです。

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」を感じてもらお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・ボンボ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

