健康! 爽快! リフレッシュ! っぃでに美も!!

運動不足解消

対象 18歳~55歳の男女

開催日 毎週火曜日 (毎月4回、5週目は休講)

間 19:00~20:00 (60分)

額 4,400円(4回分) 定員 10名程度

Training Studio WORK-IN 代表トレーナー 川上 哲司

[持参品] マット、動きやすい服装、水分、タオルなど



ピラティスをベースに自身の体 重や補助器具を利用し「体幹の 安定」「柔軟性の獲得」「身体の **歪みの矯正** | を意識したトレー ニングを行います。身体の奥に ある小さな筋肉から表面にある 大きな筋肉まで、左右を整えな がら総合的に鍛えることでバラ ンスの取れた身体づくりを 日指します。

各教室は新型コロナウイルス感染拡大防止対策を行い、実施しています。



気軽に エクササイプ

対象 18歳以上の女性

開催日 毎週金曜日 (毎月4回)

時間 10:00~11:00 (60分)

月額 4.400円 定 員 10名

講師 NPO法人北九州スポーツクラブ連絡会/ 社団法人ベリーエクササイズ協会 インストラクター 崎本 優



ダンスの動きを使ったエクサ サイズです。美しい身体をつくり つつシェイプアップします。

[持参品] 動きやすい服装、水等の飲み物、タオルなど



高齢者向け健康増進

対象 60歳~80歳くらいまでの男女

開催日 毎週金曜日 (毎月4回)

時間 14:00~15:00 (60分)

月 額 2,200円 定員 20名

講師NPO法人

北九州スポーツクラブ連絡会 インストラクター 藤川 政子



ストレッチ・自体重での筋カトレ-ニング・ソフトエアロビクスなど。 また、定期的に脳トレや様々な運 動を行い健康増進に努めます。

[持参品] 動きやすい服装、水等の飲み物、タオルなど



🔞 ヨガに興味のある男女

開催日毎週月曜日

(毎月4回、5週目は休講)

時間 10:00~11:10 (70分)

額 4,400円

講師 ホリスティック・スタジオ講師



年齢問わず、ヨガが初めての方 も大歓迎です。お気軽にご参加 ください。

ヨガマット、動きやすい服装、水等の飲み物、タオルなど [持参品]



対象 ヨガに興味のある女性

開催日 毎週水曜日

(毎月4回、5週目は休講)

時間 10:00~11:10 (70分)

月 額 4,400円

講師 ホリスティック・スタジオ講師



初心者から上級者まで。心身の バランスを整え、健康できれいな 身体づくりをサポートします。

ヨガマット、動きやすい服装、水等の飲み物、タオルなど

西南女学院大学、稲木光晴教授監修

対象マラソンにチャレンジしたい人・初心者、 フル・ハーフマラソンのレベルアップを 目指したい18歳以上の男女

開催日 毎週土曜日 (毎月4回、5週目は休講)

時間 10:00~12:00 (120分)

月 額 4,400円 (初回のみ保険代別途 2,000円/年間)

定 員 20名

講師 下岡 隆治 ジョギングインストラクター 西南女学院大学 稲木光晴教授 アドバイザー

[持参品] 動きやすい服装、ランニングシューズ、水等の飲み物、タオル、筆記用具



刻象 初心者、初級者、初中級者(中学生以上)

開催日 毎週月曜日~日曜日 ※開催日時についてはお問い合わせください。

時 間 各教室とも80分

料 金 13,200円 (期間中全8回)

※1期間を3ヶ月間とし、雨天中止分は開催数にカウントしません。 ※全8回終了後、1期間が終わるまでは1回ごとの教室を 開催します。

(1回ごと参加料1,650円を、その都度お支払頂きます。)



[持参品] 硬式用ラケット、テニスシューズ、動きやすい服装、タオルなど



人の水泳教

開催日毎週火曜日~金曜日

※土曜・日曜・毎月29日・30日・31日は休講 ※夏季繁忙期 (7月・8月) は休講



時間 11:00~12:00 料金 1チケット 550円

講師 西日本スイミングクラブコーチ

12回チケット 5.500円

*お得な回数券

*火曜日/はじめてのプール・・・・ 水に慣れながら、少し泳ぎ方をおぼえる授業 *木曜日/ウォー ・キング・・・・・・ 水中ウォーキングと水中体操を行う授業 *水・金曜日/泳法初級・・・・・・ 泳ぎが初めての方、25m泳げない方、 クロールの息継ぎまでを行う授業

水着、水泳帽、ゴーグル、タオルなど [持参品]

■ 駐車場は別途有料/有料(2時間30分まで100円) 教室を受講された方(その保護者様)は、<mark>お帰りの際に受付にて割引処理</mark>を行ってください。



お問合せ

-警備スポーツセンター戸畑