



楽しくチャレンジして 目指そう 健康生活

新しい運動講座が仲間入りしました //

ズンバ

8月4日開始

講師:川島美由紀
ラテン音楽を中心としたリズムに合わせて体を動かすダンスフィットネス・エクササイズです。楽しく運動不足解消やストレス発散したい方へおススメです。



※イメージ

月曜日 10:00~11:00
時間 60分 定員 15名

料金・回数 月の開催数で変動 1回:1,100円 月4回:4,400円

ピラティス

7月7日開始

講師:金村真美
はじめての方、運動経験がない方でも参加しやすい講座です。ピラティスの基本を0から体験できます。もちろん経験のある方も楽しく参加できます。



※イメージ

月曜日 13:00~14:00
時間 60分 定員 15名

料金・回数 月の開催数で変動 1回:1,100円 月4回:4,400円

朝ヨガ

7月1日開始

講師:秋枝真由子
朝にヨガを行うことで血行が促進され、体温が上がります。1日の生活の中でのパフォーマンスをあげる事にも繋がります。



※イメージ

火曜日 9:50~10:50
時間 60分 定員 15名

料金・回数 月の開催数で変動 1回:1,100円 月4回:4,400円

大人のリズムエクササイズ

7月3日開始

講師:井上亜沙美
懐かしい音楽に合わせてエクササイズを行います。簡単なステップを組み合わせて身体を動かしていきます。音楽が好きな方、楽しく身体を動かしたい方へおススメです。



※イメージ

木曜日 13:00~14:00
時間 60分 定員 15名

料金・回数 月の開催数で変動 1回:1,100円 月4回:4,400円

大人のバレエスクール入門

開始未定

講師:佐藤沙笑
美しい姿勢作りや、寝りなどの身体の疲労を床、椅子を使ったストレッチやトレーニングにて改善していきます。優雅なクラシック音楽に合わせて身体を動かすことで心のリフレッシュにも繋がります。



※イメージ

金曜日 11:00~12:00
時間 60分 定員 10名

料金・回数 体験レッスン:1,000円 月4回:8,000円 ※要予約

脂肪燃焼エクササイズ

7月12日開始

講師:迫本昌治
脂肪燃焼を目的としたエクササイズ(有酸素運動)をメインに行います。パンチ、キックなどの動作を組み合わせて身体を動かします。



※イメージ

土曜日 14:00~15:00
時間 60分 定員 15名

料金・回数 月の開催数で変動 1回:1,100円 月2回:2,200円

新規会員募集中

会員制

入会金・年会費・登録費無料!

※中学生以下の方は親権者同伴での会員登録が必要です

※無料体験をご希望の方は、事前にご予約をお願い致します。 ※定員に達している場合はキャンセル待ちとなりますのでご了承ください。 ※別途施設利用料が必要



キッズコース

生徒募集中!!



曜日・時間	教室名	目的・内容等	料金・回数	募集中
木曜日 16:00～16:45 (45分)	バレエスクール キッズコース	ストレッチ、リズム体操（スキップ）や自由表現など「のし い」「やってみたい」「できる!」の気持ちを尊重したレッス ンを行います。	月の開催数で変動 月4回 6,600円	募集中
木曜日 17:00～18:00 (60分)	バレエスクール 児童コース	本格的なバレエの技術の習得と目的に向かって努力する 力を身に付けていきます。基礎的な動きの繰り返しやテク ニックを学びます。	月の開催数で変動 月4回 7,150円	募集中
金曜日 15:30～16:30 (60分)	カワイイ体育教室 幼児クラス	指導者を中心にいろいろな運動を体験しながら、運動や 集団遊びの楽しさを経験します。子ども同士の関わりを大 切にし「心」と「からだ」をバランスよく育みます。	月の開催数で変動 5,500円	募集中
金曜日 16:35～17:35 (60分)	カワイイ体育教室 児童クラス	いろいろな運動を通して、友だちと役割分担をしながら協 力し合い、集中力や社会性を養います。子ども同士の関わ りを大切に「心」と「からだ」をバランスよく育みます。	月の開催数で変動 5,500円	募集中
金曜日 17:45～18:45 (60分)	ストリートダンス 初級コース	ストリートダンスが初めての方や経験の浅い方のコース。 基本的なダンス技術の習得のほか、音楽に合わせて体を 動かすことで表現力やリズム感も養います。	月の開催数で変動 1回 1,100円	募集中 無料見学を随時 受付中です。
金曜日 18:45～19:45 (60分)	ストリートダンス 中級コース	ストリートダンスをもっとうまく踊りたい方のコース。基本 的なダンス技術の習得のほか、音楽に合わせて体を動か すことで表現力やリズム感も養います。	月の開催数で変動 1回 1,100円	募集中 無料見学を随時 受付中です。

※無料体験をご希望の方は、事前にご予約をお願い致します。 ※定員に達している場合はキャンセル待ちとなりますのでご了承ください。 ※別途施設利用料が必要

施設ご利用料金

会員区分	基本料金 (1時間以内)	延長料金 (30分以内)	延長料金 (1時間)
一般(18歳以上70歳未満)	260円	120円	260円
70歳以上又は障がい者	120円	60円	120円
高校生	150円	70円	150円
小学生・中学生	100円	50円	100円
幼児(3歳以上～未就学児)	50円	20円	50円



トレーニングルーム

会員区分	基本料金 (1時間以内)	延長料金 (30分以内)	延長料金 (1時間)
一般(18歳以上70歳未満)	100円	50円	100円
70歳以上又は障がい者	50円	20円	50円
高校生	100円	50円	100円
小学生・中学生	50円	20円	50円
幼児(3歳以上～未就学児)	50円	20円	50円

エアロビクス

マンスリーパス

購入から1ヶ月間、都度料金を支払うことなくプールをご利用いただけます。

- 一般(18歳以上70歳未満)
..... 5,200円
- 70歳以上又は障がい者
..... 2,500円
- 高校生..... 3,000円
- 小学生・中学生...1,500円
- 幼児(3歳以上～未就学児)
..... 750円

※税込価格

小学生以下の方は保護者同伴での利用が必要です。



●お申し込み・お問い合わせ

TEL 0948-20-5600

〒820-0206 福岡県嘉麻市鴨生29番地69



ホームページ