



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

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オススメです。

講師：川島美由紀



※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~初級~

7月7日開始

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。

講師：金村真美



※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

やさしいヴィンヤサフローヨガ

1月13日開始

初心者の方におすすめのクラスです。呼吸で身体を動かし、内側から少しずつほぐしていきます。呼吸が深まると自律神経のバランスが整い、免疫力アップの効果も期待できます。

講師：石橋奈緒美



※イメージ

火曜日 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

シニア・ベリーダンス

10月2日開始

中高年の方、リズム感のない方でも参加しやすい教室です。エキゾチックな音楽に合わせて楽しく身体を動かします。腰を動かすことで姿勢の改善にも繋がります。

講師：井上亜沙美



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

やさしいパレエ&ストレッチ

10月3日開始

美しい姿勢作りや、凝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。

講師：佐藤沙笑



金曜日 11:00~12:00

時間 60分 定員 10名

料金・回数 月の開催数で変動 1回:1,100円 月4回:4,400円

脂肪燃焼エクササイズ

7月12日開始

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。

講師：迫本昌治



※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

※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

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

スイミングプラザ なつき
Swimming Plaza NATSUKI



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	
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「たのしい」「やってみよう」「できる!」の気持ちを尊重したレッスンをを行います。	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体験します。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 16:35~17:35 (60分)	カワイ体育教室 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

プール	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

エアロビクス 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

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