

【2021年5月～6月 短縮営業期間中/コース型教室・スクールスケジュール表】

* 短縮営業予定期間: 2021年5月7日(金)～5月19日(水)

尚、上記期間は短縮時間要請延長に伴い、変更となる場合がございます。

* カラー塗り赤字箇所が変更となる教室です。

＜月会費制子ども運動教室＞

教室名	実施日時	実施場所	室内シユーズ	次期教室申込開始日	教室実施日	教室内容紹介
チアダンス教室 (低学年コース) (高学年コース)	月曜日 18:30～19:20 *月2回制スクール	板張り武道場/ 大研修室	専用シユーズ	5月期・6月期スクール 申込受付中	(5月スクール) 5月10日・17日 (6月スクール) 6月7日・21日	【低学年コース対象:4歳～小学2年生(4歳のお子さまは事前体験必須)】 【高学年コース対象:小学2年生以上】 バレエ、ジャズの要素を取り入れたダンスです。ポンポンを使用したアームモーションやチームで連携したダンスシーンが特徴の教室です。 笑顔、勇気、感謝の気持ち(チアスピリット)を持って見ている全ての人を元気づけられるダンスが目標です。
スポーツリズム トレーニング教室 (幼児コース)	水曜日 16:30～17:15 *月4回制スクール	板張り武道場/ 大研修室	必要	5月期・6月期スクール 申込受付中	(5月スクール) 5月12日・19日・ 26日・6月2日 (6月スクール) 6月9日・16日・ 23日・30日	【幼児コース対象:年中～年長】 【小学生コース対象:小学1年生～小学3年生】 リズム感を高めることで運動能力を向上させる目的とし、既に多くのプロアスリートも取り入れており、幼少期より始める事を進められている運動プログラムです。主にリズム感を養い運動の基礎を身につけ、運動能力の向上を目指すとともに、判断力や集中力などの認知機能の向上にも繋がる教室です。
スポーツリズム トレーニング教室 (小学生コース)	水曜日 17:30～18:30 *月4回制スクール	板張り武道場/ 大研修室	必要	5月期・6月期スクール 申込受付中	(5月スクール) 5月12日・19日・ 26日・6月2日 (6月スクール) 6月9日・16日・ 23日・30日	【対象:年長～小学3年生】*3年生以上のお子さまは応相談 月間で鉄棒、マット運動、跳び箱、なわとび等の様々な運動能力を身につけることを目的とした教室です。 学校体育種目を中心に運動能力の向上、苦手意識の克服を目指します。
スポーツ教室	木曜日 17:00～18:15 *月4回制スクール	板張り武道場/ 大研修室	必要	5月期スクール体験 6月期スクール 申込受付中	(4～5月スクール) 5月13日・20日 (6月スクール) 6月3日・10日・ 17日・24日	【対象:年長～小学3年生】*3年生以上のお子さまは応相談 月間で鉄棒、マット運動、跳び箱、なわとび等の様々な運動能力を身につけることを目的とした教室です。 学校体育種目を中心に運動能力の向上、苦手意識の克服を目指します。

* 3ヶ月に1度更新する教室カレンダーに準じ教室を行います。別途トレーニング室にて配布の教室カレンダーをご確認ください。

【チアダンス教室受講料】

①月会費 2,650円(税込)/月2回

②1回体験 500円(税込) *体験はお1人様1回限り

* 教室参加のお申込みは、久留米アリーナ内2階トレーニング室受付で行います。

* チアダンス教室のお申込みは、別途教材費(ポンポン及びハーフシユーズ代)が必要です。

* チアダンス教室参加には、月会費申込が原則必要です。

* 欠席時の振替制度はございません。予めご了承ください。

* 教室参加はお申込者本人に限ります。

【スポーツ教室/スポーツリズムトレーニング教室受講料】

①月会費 5,300円(税込)/月4回

②1回体験 500円(税込) *体験はお1人様1回限り

* 教室参加のお申込みは、久留米アリーナ内2階トレーニング室受付で行います。

* スポーツリズムトレーニング教室参加には、月会費申込が原則必要です。

* 欠席時の振替制度はございません。予めご了承ください。

* 教室参加はお申込者本人に限ります。

＜大人10回コース型運動教室＞

教室名	実施日時	実施場所	室内シユーズ	体験会開催日 次期教室申込開始日	次期教室初回	教室内容紹介
＜健康運動指導士監修＞ 健康貯筋運動教室	金曜日コース <第1・第3・第5> (該当週開催/10回) 13:00～14:00	板張り武道場/ 大研修室	必要	7月以降にて次期コース開始 次期コース開始に向けた体験 参加受付中	5月7日 6月4日・18日	【対象:50歳以上の方】 自分の体力や筋力を知り、楽しく運動が継続出来るように運動のきっかけ作りを行う教室です。 日常生活を楽しく行う為の簡単な筋力トレーニングを行うとともに、リズムダンスを運動で取り入れております。 健康運動指導士という運動指導のプロが教室の担当者で、今から運動を始めようという初めての方や持病が心配という方でも安心してご参加いただけます。
太極拳教室	金曜日 10:15～11:30	板張り武道場/ 大研修室	必要	7月以降にて次期コース開始 次期コース開始に向けた体験 参加受付中	5月7日・14日・ 28日 6月4日・11日・ 18日	基本功を習得し、24式太極拳を学んでいく教室です。 ゆっくりとした動作で行う為、足腰の強化にもおすすめの教室です。
ヨガ教室	木曜日 9:45～10:45	板張り武道場/ 大研修室	不要	7月以降にて次期コース開始 次期コース開始に向けた体験 参加受付中	5月13日・20日・ 27日 6月3日・10日・ 17日・24日	呼吸を意識しながらヨガ独特の様々なポーズをとり、全身をゆっくりほぐす教室です。 ゆっくりと正確に行う事で、心身の調整を図りましょう。
	金曜日 14:15～15:45			7月以降にて次期コース開始 次期コース開始に向けた体験 参加受付中	5月7日・14日・ 28日 6月4日・11日・ 18日	柔軟運動の苦手な方にもおすすめの教室です。

* 初回教室以降は、教室カレンダーに準じ教室を行います。別途トレーニング室にて配布の教室カレンダーをご確認ください。

＜月会費制大人運動教室＞

教室名	実施日時	実施場所	室内シユーズ	次期教室申込開始日	教室実施日	教室内容紹介
フラダンス教室 (水曜日コース)	水曜日 14:30～15:30 *月2回制スクール	板張り武道場/ 大研修室	不要	5月期・6月期スクール 申込受付中	(5月スクール) 5月12日・26日 (6月スクール) 6月9日・23日	ハワイアンミュージックに合わせ、ゆったりと踊り、心をリラックスするとともに、絶えず身体を動かすことで、運動不足解消やシェイプアップ効果を高める教室です。フラダンスの基礎を身につけ、フラダンスの素晴らしさを感じましょう。
フラダンス教室 (木曜日コース)	木曜日 19:00～20:00 ⇒18:45～19:45へ時間変更(5月スクール2回のみ) *月2回制スクール	板張り武道場/ 大研修室	不要	5月期・6月期スクール 申込受付中	(5月スクール) 5月13日・27日 (6月スクール) 6月10日・24日	

* 3ヶ月に1度更新する教室カレンダーに準じ教室を行います。別途トレーニング室にて配布の教室カレンダーをご確認ください。

【大人10回コース型教室受講料】

①教室10回コース 6,600円(税込)

②5回選択コース 3,990円(税込) *健康貯筋は本コース申込み

③1回利用 890円(税込)

* 教室参加のお申込みは、久留米アリーナ内2階トレーニング室受付で行います。

* 大人10回コース型教室は、教室カレンダーに準じ期間内全10回開講の教室です。

* 10回コースのお申込みで定員に到達した場合、1回利用はいただけません。

* 欠席時は大人10回コース型教室内のみ別教室への振替が可能です。

* 教室参加はお申込者本人に限ります。

【フラダンス教室受講料】

①月会費 3,300円(税込)/月2回

②1回体験 500円(税込) *体験はお1人様1回限り

* 教室参加のお申込みは、久留米アリーナ内2階トレーニング室受付で行います。

* フラダンス教室参加には、月会費申込が原則必要です。

* 欠席時の振替制度はございません。予めご了承ください。

* 教室参加はお申込者本人に限ります。