

\* 教室実施時間につきましては、当面の間、新型コロナウィルス感染予防対策として  
教室中の約15分に1回の換気活動による中断時間を含ませていただきます。  
また、各教室最大15名の定員とさせていただきます。

<子ども10回コース型運動教室> \* 体験会参加費は500円(税込)です。また事前予約が必要です。

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
スポーツ教室	木曜日 17:00~18:15	板張り武道場	必要	体験会:6月18日(木) 申込開始:6月18日(木)~	7月2日(木)	【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。

\* 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。

<月会費制子ども運動教室>

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	教室実施日	教室内容紹介
チアダンス教室 (低学年コース)	月曜日 17:30~18:20 *月2回制スクール	板張り武道場	専用シユーズ	毎月月単位で募集	(7月教室) 7月6日・20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】 パレエ、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。
チアダンス教室 (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	専用シユーズ	毎月月単位で募集	(7月教室) 7月6日・20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。

<新規開講!! 月会費制子ども運動教室> \* 体験会参加費は500円(税込)です。また事前予約が必要です。

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	教室実施日	教室内容紹介
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	必要	体験会:6月17日(水)・ 24日(水) 申込開始:6月17日(水)~	(7月教室) 7月1日・8日・15日・ 22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	必要	体験会:6月17日(水)・ 24日(水) 申込開始:6月17日(水)~	(7月教室) 7月1日・8日・15日・ 22日	
キッズフラダンス 教室	土曜日 17:00~17:45 *月2回制スクール	板張り武道場	不要	体験会:6月27日(土) 申込開始:6月27日(土)~	(7月教室) 7月4日・18日	【対象:年長~小学生】*中学生のお子さまは応相談 ハワイアンミュージックに合わせ、ゆったりと踊り、心をリラックスさせるとともに、リズム感を養い運動能力を高める教室です。 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ることで、お子さまの成長に役立ちます。

\* 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。

#### 【スポーツ教室受講料】

①教室10回コース 6,600円(税込)

②1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。  
\* 子ども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。

#### 【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ューズ代)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。

#### 【キッズフラダンス教室受講料】

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。  
\* 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。

#### <大人10回コース型運動教室> \* 体験会参加費は500円(税込)です。また事前予約が必要です。

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	木曜日コース (週1回開催/10回) 15:15~16:15	板張り武道場	必要	体験会:6月18日(木) 申込開始:6月18日(木)~	6月25日(木)	【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、木曜日コースではステップ運動、金曜日コースでは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。
	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	必要	体験会:6月19日(金) 申込開始:6月19日(金)~	7月3日(金)	
太極拳教室	金曜日 10:15~11:30	板張り武道場	必要	体験会:7月17日(金) 申込開始:6月26日(金)~	7月24日(金)	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	金曜日 14:15~15:45	板張り武道場	不要	体験会:7月17日(金) 申込開始:6月26日(金)~	7月24日(金)	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。 柔軟運動の苦手の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。

<新規開講!! 月会費制大人運動教室> \* 体験会参加費は500円(税込)です。また事前予約が必要です。

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	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	不要	体験会:6月24日(水) 申込開始:6月24日(水)~	(7月教室) 7月1日・22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 19:30~20:30 *月2回制スクール	板張り武道場	不要	体験会:6月25日(木) 申込開始:6月25日(木)~	(7月教室) 7月9日・16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)

②1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。