



# 2026年1-2月度

## 大人運動教室／特別スケジュール



	1/11（日）	1/12（月）	1/18（日）	2/11（水）	2/23（月）
	板張り武道場	板張り武道場	板張り武道場	板張り武道場	板張り武道場
9:00					
10:00					
11:00		10:15～11:15 いやし&リラックス		10:15～11:00 リズム体操	10:30～11:15 リズム体操
12:00	11:45～12:45 姿勢改善&ピラティス	11:30～12:30 はじめてエアロ&筋トレ	11:15～12:15 リズム体操&ボール	11:15～12:15 かんたんボディシェイプ	11:30～12:15 ゆるトレ&ストレッチ
13:00	13:00～13:45 ZUMBA®	12:45～13:45 姿勢改善&ピラティス	12:30～13:30 背骨コンディショニング	12:30～13:30 背骨コンディショニング	12:30～13:30 ボディコンバット
14:00	14:00～14:45 ボディコンバット45	14:00～15:00 美健ヨガ	13:45～14:15 背骨トレーニング	13:45～14:15 背骨トレーニング	14:00～15:00 美健ヨガ
15:00			14:30～15:30 美健ヨガ	14:30～15:30 ボディコンバット デック15+45	
16:00			15:45～16:30 ボディコンバット45	初めてでも安心マーク♪	
17:00				ファミリーマーク♪	
18:00				※小学生までのお子さま同伴可 ※板張り武道場開催時のみ ※保護者の方の監視下のもと観覧席で お待ちいただけます。託児スタッフはおりません。	

### 「教室参加の注意事項」

- ・教室参加にあたっては、久留米アリーナトレーニング室の利用登録が必要です。
- ・新規利用登録が必要な方は時間に余裕をもってご来館ください。
- ・妊娠されている方や医師に運動制限されている方はご参加いただけません。
- ・安全管理上、教室への途中入退場はお断りいたします。

### 「定員」 各35名

「受付方法」 先着順／当朝9:00～トレーニング室で整理券をお配りいたします

「受講料について」 ※1回券もしくは回数券・定期券で参加可

1回券／950円(税込) 黒色クラスの

