

9月開講講座・スポーツ教室 参加者募集!!

ZUMBA®	
日程	9/26(火)~11/21(火)
時間	11:30~12:30
回数	8回
対象	18歳以上
参加料	4,000円
定員	20人
インストラクター	KOTO
ラテン系をはじめとした世界の様々な音楽と様々なダンスステップに合わせて踊ります♪	

エアロビクス(火・初級)Ⅱ期	
日程	9/26(火)~11/21(火)
時間	13:00~14:00
回数	8回
対象	18歳以上
参加料	4,000円
定員	20人
インストラクター	村井 陽子
エアロビクスの基本動作から少しずつ変化を楽しんでください♪	

~50歳からのフレイル対策~ 貯筋運動教室	
日程	9/5(火)~10/31(火)
時間	13:00~14:00
回数	8回
対象	50歳以上
参加料	5,000円
定員	15人
健康運動指導士	国平 知允
フレイル対策を50歳から始めてみませんか。使って貯めよう! 筋肉貯金♪	

Jrダンス(フラダンス)	
日程	9/12(火)~11/14(火)
時間	16:30~17:30
回数	8回
対象	小学生
参加料	6,500円
定員	20人
インストラクター	池 直子
動きがとてもゆったりしていて覚えやすく、一定のリズムで踊るため、リズム感もUP♪	

ZUMBA® KIDS	
日程	9/6(水)~10/25(水)
時間	17:30~18:30
回数	8回
対象	小学生
参加料	6,500円
定員	20人
インストラクター	山科 久実
ラテンの音楽に合わせてカラダを動かせる簡単なダンスを行います。先生をマネして楽しくカラダを動かそう♪	

かんたんエアロビクス♪ 短期	
日程	8/31(木)~9/21(木)
時間	10:30~11:30
回数	4回
対象	18歳以上
参加料	2,000円
定員	20人
インストラクター	五十嵐 弥生
はじめての方でも大丈夫♪ 簡単なので楽しくエクササイズ♪	

Jrダンス(チアダンス)	
日程	9/7(木)~10/26(木)
時間	16:30~17:30
回数	8回
対象	幼児
参加料	6,500円
定員	20人
インストラクター	野村 沙代
チアリーディングの中のダンス部分を独立させたダンスです♪笑顔あふれる時間を過ごそう♪	

はじめてヨガ(金)	
日程	9/29(金)~11/24(金)
時間	10:00~11:00
回数	8回
対象	18歳以上
参加料	4,000円
定員	20人
インストラクター	松川 主枝
ストレッチ要素も含んだ、はじめての方でも行いやすいヨガです♪	

アスリート育成 (子どもバドミントン)	
日程	9/29(金)~11/24(金)
時間	16:30~17:30
回数	8回
対象	小学3年生~小学6年生
参加料	6,500円
定員	16人
コーチ	ヘンデル・リン
バドミントンの競技特性に合わせた基礎的なトレーニングや、バドミントンの技術を学びます♪	

トップアスリートクリニック (バドミントン) 短期	
日程	9/1(金)~9/29(金)
時間	17:45~18:45
回数	4回
対象	18歳以上
参加料	4,000円
定員	20人
コーチ	ヘンデル・リン
バドミントンの競技特性に合わせた基礎的なトレーニングや、バドミントンの技術を学びます♪	

「糸島市運動公園ホームページ」またはお電話にてお申込みください!

※応募が5名に達しない場合は中止とさせていただきます。

「糸島市運動公園ホームページ」
<https://itoshimashisportspark.jp/>

電話:(092)321-1755

糸島市運動公園 〒819-1141 糸島市蔵持686-1