

講座・スポーツ教室 参加者募集(8月開講)

子ども

ZUMBA®KIDS	
日程	9月3日(水)～10月22日(水)
時間	17:00～19:00
回数	8回
対象	年中～小学生
参加料	6,500円
定員	15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。先生のマネして楽しくカラダを動かそう♪	

はじめてヨガ(水)	
日程	8/20(水)～10/15(水) ※8/27を除く
時間	14:30～15:30
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	松川 主枝
初めての方も無理なくできる動きを数多く取り入れております。ヨガの心地よさを感じてください♪	

ボディメイク	
日程	8/21(木)～10/16(木) ※8/28を除く
時間	10:30～11:30
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	五十嵐 弥生
はじめての方でも大丈夫♪ 楽しく鍛えて目指せスリムボディ！！	

はじめてピラティス	
日程	8/21(木)～10/16(木) ※8/28を除く
時間	19:30～20:30
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	多賀谷 伸一
呼吸や姿勢などピラティスの基礎を学んで、効果的にカラダを整えましょう♪	

はじめてヨガ(金)	
日程	8/22(金)～10/17(金) ※8/29を除く
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
初めての方も無理なくできる動きを数多く取り入れております。ヨガの心地よさを感じてください♪	

フィジカルトレーニング &ボクシングエクササイズ	
日程	8/8(金)～10/10(金) ※8/15, 8/29を除く
時間	19:30～20:30
回数	8回
対象	高校生以上
参加料	4,000円
定員	20人
健康運動指導士	中村 優介
自重トレーニング体幹トレーニングプラスボクシングエクササイズを行い効果的にカラダをボディメイクいたします♪	

「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！

※応募が少ない場合は中止とさせていただきます。

7月20日(日)より受付開始！

「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

開館時間 9:00～22:00 ※休館日 毎週月曜日(祝日の場合は、次の平日)