

# 4月講座・スポーツ教室 参加者募集♪

動きやすいこの季節！さあ！はじめませんか！

ZUMBA®	
日程	4/7(火)~6/16(火)
時間	11:30~12:30
回数	10回
対象	18歳以上
参加料	5,000円
定員	<b>残り 4 名</b>
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)	
日程	4/7(火)~6/2(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	<b>残り 3 名</b>
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♪	

はじめてヨガ(水)	
日程	4/8(水)~6/10(水)
時間	14:30~15:30
回数	8回
対象	18歳以上
参加料	4,000円
定員	<b>残り 2 名</b>
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♪	

ZUMBA® KIDS 子どもダンス♪	
日程	4/8(水)~6/10(水)
時間	17:30~18:30
回数	8回
対象	年中・年長・小学生
参加料	6,500円
定員	<b>残り 10 名</b>
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♪ <b>はじめてダンスされる方おすすめです♪</b>	



Jrダンス(チアダンス)	
日程	4/9(木)~7/9(木)
時間	16:30~17:30
回数	13回
対象	新年長~新小学3年生
参加料	10,500円
定員	<b>残り 3 名</b>
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♪	

子どもバドミントン (初心者向け)	
日程	4/10(金)~5/29(金)
時間	16:30~17:30
回数	8回
対象	新1年生~新6年生
参加料	6,500円
定員	<b>残り 10 名</b>
コーチ	ハンデル・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♪	

フィジカルトレ& ボクシングエクササイズ	
日程	4/10(金)~5/29(金)
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	<b>残り 6 名</b>
健康運動指導士	中村 優介
体幹トレーニングを中心に効果的な筋力トレーニング&有酸素エクササイズをご紹介します!! ※ツールを使ったエクササイズも行います♪	

夜の癒しヨガ♪	
日程	4/17(金)~6/26(金)
時間	19:15~20:45
回数	8回
対象	高校生以上
参加料	6,500円
定員	<b>残り 6 名</b>
インストラクター	坂部 由希子
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♪	

お電話または直接ご来館にて  
お申込みください!

※「ZUMBA® KIDS」「子どもバドミントン」はHPからのお申込みが可能です♪

**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)  
<https://itoshimashisportspark.jp/>