

4月講座・スポーツ教室 参加者募集♪

2026.4.14現在

動きやすいこの季節！さあ！はじめませんか！

4月末まで♪

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 4,000円
定員	残り 3 名
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	残り 3 名
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	残り 3 名
インストラクター	松川 主枝

初め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 こどもダンス♪	
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	残り 7 名
インストラクター	山科 久美

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。先生をマネて楽しくカラダを動かそう♪
はじめてダンスされる方おすすめ♪



子ども

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	残り 3 名
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
定員	募集終了
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♪

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
定員	募集終了
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ります♪

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	残り 3 名
インストラクター	坂部 由希子

初め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♪



「糸島市運動公園」ホームページからお申込みできます♪

お電話、または直接ご来館でのお申込みもOK 😊

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/>