

総合型地域スポーツクラブ

小郡わいわいクラブ 平成30年度会員募集！

年会費制の自主スポーツクラブです

2,000円／月で、下記の全教室に自由に参加できます！

(3月22日(木)～30日(金)の申込みに限り、2か月分割引)

無料体験・
3か月会員
6,000円
もあります

受付時間 午前10時～午後4時
受付会場 麻生学園小郡校舎体育館
(旧九州情報大学体育館)
※3月28日(水)、毎月第1水曜は、
市体育館でも受け付けます

注意事項 ①新規入会の場合は、別途入会金が必要です
②年度末までの年一括払いです
③入会後の休会・退会による返金はしません

開催会場

市体育館

麻生学園小郡校舎体育館
(旧九州情報大学体育館)

簡単リズム

〔小田先生〕

月曜 9:00

リズムに合わせて、
ウォーキングを基本
に運動します。簡単
な動きで、しゃべり
ながら、楽しく参加
できます。

ZUMBA GOLD

(ズンバゴールド)

〔山本先生〕

月曜 13:30

初心者やシニア向
けのプログラムです。
ラテン系の音楽を使
い、簡単な動きで全
身を鍛えます。

らくらくエアロ

〔久保田先生〕

火曜 10:30

気軽に運動しまし
よう。動くことでリ
ンパ液の循環も良く
なり脳も活性化しま
す。



バドミントン入門

〔バドミントン連盟〕

火曜 13:30



こつ骨貯筋

〔吉田先生〕

火曜 9:00

転倒予防や認知症
予防のため、脳トレ
運動も組み合わせて
います。足腰の衰え
を感じている人はぜ
ひ体験してください。

卓球

〔小郡ママ〕

水曜 9:30

かるがも教室

〔山下先生〕

※未就園児

水曜 11:00

ピラティス

〔梁井先生〕

第2・4・5水曜
19:30

呼吸を意識してゆ
っくり動きます。体
幹を鍛え、歪みをと
り、身体の不調を緩
和します。

バドミントン

〔バドミントン連盟〕

水曜 20:00

エアロビクス

〔床島先生〕

水曜 11:30

有酸素運動と、筋
トレとストレッチを
組み合わせたエクサ
サイズです。

リラックスヨガ

〔松島佳代先生〕

第1水曜 13:00

初心者大歓迎です。

メンテナンスヨーガ

〔松島和江先生〕

第2水曜 19:00

心と身体の疲れを
癒し、細胞を活性化
させるヨーガ。呼吸
法とポーズで身体の
血流を良くし、明日
の活力につなげます。

ジュニア対象

(小学4年生～中学生)

スマイル卓球

〔卓球連盟〕

※小学生のみ

水曜 18:00

スポーツチャンバラ

〔光山先生〕

水曜 18:00

ジュニアバドミントン

〔バドミントン連盟〕

水曜 19:00

太極拳

〔馬場先生〕

〔竹之内先生〕

金曜(午前の部) 10:30
(午後の部) 13:30

「太極拳」は、古く
から中国で愛好され
ています。楽しみな
がら、じっくり続け
ることが大切です。
腹式呼吸を身につけ
、一生動ける身体をめ
ざします。

健康体操

〔土師先生〕

木曜 13:30

身体を動かしながら、
足腰の痛みをと
り、硬い筋肉を改善
します。ぜい肉を落
とし、若さをキープ
しましょう。



問合せ先

小郡わいわいクラブ事務局 ☎090-9077-2373 (土日祝・水曜を除く午前10時～午後4時)
または、スポーツ振興課事業係 ☎75-2373 (土日祝を除く午前9時～午後5時)

発行

小郡市役所 ☎838-10198 小郡市小郡255-11
☎72-21111 ファクス73-4466
ホームページ <http://www.cty.ogori.fukuka.jp/>

編集

総務課広報統計係(内線243)
Eメール kohotoukei@cty.ogori.lg.jp

発行日 平成30年2月15日