

総合型地域スポーツクラブ 小郡わいわいクラブ 平成29年度会員募集!

年会費制の自主スポーツクラブです
年会費20,000円で、下記の全教室に自由に参加できます!
(3月22日(水)～30日(木)の申込みに限ります)

3か月
お試し会員
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22日(水)・29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 **小郡市体育館** **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

気軽に運動しましょう。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、歪みを取り、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。

笑いヨガ

〔松島和江先生〕

第2水曜 19:00

笑いの体操とヨガの呼吸法を合わせて行います。笑うことで酸素をたくさん取り入れ、活力がみなぎります。

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 14:00

身体を動かしながら、足腰の痛みを取り、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25511
☎72-21111 ファクス73-4466
ホームページ <http://www.city.ogori.fukuoka.jp/>

編集 総務課広報統計係(内線243)
発行日 平成29年2月15日 Eメール kohotoukei@city.ogori.lg.jp