

総合型地域スポーツクラブ

小郡わいわいクラブ 平成31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18日(月)~28日(木)の申込みに限り、1か月分割引)

4月、7月
10月入会の
3か月会員
もあります

受付時間 午前10時~午後3時
受付会場 市体育館事務室
開催会場 市体育館

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
④途中入会もできます

簡単リズム

〔小田先生〕

月曜 9:00

リズムに合わせた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 13:00

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 10:00

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。



バドミントン初級

〔バドミントン連盟〕

火曜 13:00

※2回/月



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 9:00

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
19:00

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 11:00

有酸素運動と、筋トレ、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)10:00
(午後の部)13:00

「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 13:00

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 (土日祝を除く午前10時~午後3時)
または、スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎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
☎72-2111 ファクス73-4466
ホームページ <http://www.city.ogori.fukuka.jp/>

■編集

秘書広報課秘書広報係

■発行日

平成31年2月15日(次号:3月1日)

Eメール kohotoukei@city.ogori.lg.jp