

スポーツ教室と文化講座のご案内

まずは北九州パレスではじめてみませんか

3/3(土)

受付開始!

スポーツ教室

12回コース

第1期(4月~6月)

第2期(7月~9月)

第3期(10月~12月)

第4期(1月~3月)

教室名	曜日	時間	講師	受講料 (35歳未満)	内容	
合気道	火	19:30~21:00	宮本 達章	5,500円/(5,000円)	合気道を通じて心と身体をリラックスさせ集中力を学びます。	
日本舞踊 入門		18:00~19:30	花柳 貴門	6,500円/(6,000円)	古典舞踊の楽しさ面白さを基礎からわかり易く学びます。	
太極拳	水	13:00~15:00	森山 みどり 山地 寿美子	6,500円/(6,000円)	若者男女を問わずいつからでも始められる生涯スポーツです。	
ヨガ		A	13:00~14:15	前野 美奈	5,500円/(5,000円)	年齢を問わず誰にでも出来るヨガです。ケガや病気を防止する為にもある程度の運動、筋力アップをしていきます。
		B	14:30~15:45			
		C	14:00~15:15	竹口 綾乃	5,500円/(5,000円)	
D	15:30~16:45					
ラージボール卓球(10回)	木	12:00~13:45	西村 忠明	5,500円/(5,000円)	高齢者の方にラージボールを楽しんで頂き、経験者の方には技術の向上を目指します。	
気功		14:00~15:30	俵 光江	6,500円/(6,000円)	気の流れに合わせてゆっくりとした動作や呼吸を行います。無理なく気持ちよく真からの健康を手に入れましょう。	
バドミントン	金	18:30~20:30	池田 智彦 杉野 良博 羽廣 憲明 南 貴美子	6,500円/(6,000円)	生涯スポーツをモットーにした健康で気楽に楽しむバドミントンです。ケガのない安全な講座をおこなっています。	
深い呼吸でゆっくり動く気功(10回)		14:00~15:30	俵 光江	5,500円/(5,000円)	中国古来の健康法として広く伝わっており、太極拳によく似ております。自律神経を安定させて、筋力にもつながります。	
卓球(10回)		12:30~14:30	植松 加代子	6,000円/(5,500円)	年齢に関係なく基礎練習から実践まで細かく指導致します。健康管理も含めて明るく楽しくチャレンジ!	
ハワイアンフラ(初級)		12:00~14:00	久富 尚子	6,500円/(6,000円)	素敵なハワイの音楽と優雅なフラの動きに心も体も癒されます。基礎ステップから丁寧に指導致します。初心者の方は、初級クラスもございます。	
ハワイアンフラ		15:00~17:00				
エアロビクス & 骨盤ストレッチ		A	18:00~19:15	白石 由美	5,500円/(5,000円)	有酸素運動、筋力、コア(体幹)トレーニング、骨盤調整、ストレッチ等で運動習慣をつけて健康管理を目的としています。ストレス発散に。
	B	19:30~20:45				
ハリウッドヨガ	A	10:00~11:15	前野 美奈	6,500円/(6,000円)	基礎代謝を促進し循環機能を高めます。呼吸と身体の動きを心地よく感じながら一緒にリフレッシュします。	
	B	11:30~12:45				
Jr. Hip Hop ダンス(10回)	土	17:00~18:30	小田 真由美	6,000円	ダンスを通してコミュニケーション能力を向上させ、団体行動を補います。	
八極拳		19:00~20:30	田村 淳	6,500円/(6,000円)	中国伝統武術の八極拳を誰でも身につける事が出来るように指導致します。基本功と気功を同時継続する事で骨、筋、関節を丈夫にし内蔵マッサージする事で、体の内面から外まで健康にします。	

※ラージボール・卓球・ジュニアダンスは、年間4期、各10回コースになっております。

※深い呼吸でゆっくり動く気功は、第1期・第3期(各10回)のみとなっております。

【テニス教室】

前期(4月~6月)

後期(9月~11月)

各12回コース

テニス	A	水	10:00~12:00	池村 直 蓑田 宏	12,000円/(11,000円)	健康のために!初めての方も基本から丁寧に指導します。
	B		19:00~21:00		12,000円/(11,000円)	
ジュニアテニス		金	17:30~19:00	池村 直之 蓑田 和香子	7,000円/ (保護者9,000円)	小学3~6年生のジュニアの皆さんが対象です。たくさんのお友だちが出来ます。テニスを楽しんで良い汗を流しませんか?
テニス	C		19:00~21:00	渡辺 和明	12,000円/(11,000円)	健康のために!初めての方も基本から丁寧に指導します。

※定員に達しましたら、ご入講いただけない場合がございます。