



北九州パレス

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



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	6,000 円/ (5,500 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	7,000 円/ (6,500 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 (10回)		水	13:00~15:00	森山 みどり 山地 寿美子	6,000 円/ (5,500 円)	老若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。
ベリーダンス			15:30~16:45	崎本 優	6,000 円/ (5,500 円)	初心者対象の楽しい教室です。体幹を鍛え、骨盤を整えていきます。
ヨ ガ	A		13:00~14:15	前野 美奈	6,000 円/ (5,500 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	長谷 聡子	6,000 円/ (5,500 円)	年齢・性別問わずに参加できます。リフレッシュと体力アップに！どなたでも参加できます。マイペースにリフレッシュと体力アップへ
	D		15:30~16:45			
ラジボール卓球 (10回)			9:15~11:15	西村 忠明	6,100 円/ (5,600 円)	高齢者の方にラ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	7,000 円/ (6,500 円)	気の流れに合わせた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。
卓球 木曜日教室 (10回)		11:30~13:30	森安 佳代子	6,700 円/ (6,200 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！	
ジュニア 卓球教室 (10回)		17:30~19:30	朝枝 正昭 朝枝 和恵	6,700 円	夏休み教室で大変ご好評をいただいております。みな様からのリクエストにお応えした新しい教室です。	
バドミントン金曜教室		金	18:30~20:30	池田 智彦 杉野 良博 羽廣 憲明 南 貴美子	7,300 円/ (6,800 円)	生涯スポーツをモットーにした 健康で、気軽に 楽しいバドミントンです。 初心者対象です。 準備体操から始め、ケガのない安全な教室をおこなっています。
卓球 金曜日教室 (10回)			12:30~14:30	宮地 彰子	6,700 円/ (6,200 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			15:00~17:00	久富 尚子	7,000 円/ (6,500 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。
エアロビクス & 骨盤ストレッチ	A		18:00~19:15	白石 由美	6,000 円/ (5,500 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	土	10:00~11:15	前野 美奈	7,000 円/ (6,500 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			
ジュニア hip hop ダンス (10回)			17:00~18:30	小田 真由美	6,500 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。
バドミントン土曜教室			18:30~20:30	米田 英憲 米田 悠馬	7,300 円/ (6,800 円)	初心者対象のバドミントン教室です。 健康促進を目的におこなっています。
大人のためのバレエ教室 (10回)			18:50~20:50	筒井 貴子	6,000 円/ (5,500 円)	初心者向けのバレエ教室です。基礎練習のほか音楽に合わせて踊ることによってリラクゼーション効果もあり、楽しく体を鍛えていきます。

※太極拳・ラジボール・卓球・Jr.卓球・Jr.ダンス・大人のためのバレエ教室は、年間4期、各10回コースになっております。

【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	簗田 宏 池村 直之	12,800 円/ (11,800 円)	健康のために！お仲間づくりにも！ 初めての方も基本から丁寧に指導します。
	B		19:00～21:00		12,800 円/ (11,800 円)	
ジュニア テニス		金	17:30～19:00		7,800 円/ (9,800 円)	小学3～6年生のジュニアの皆さんが対象です。
テニス（入門クラス）			10:00～12:00		12,800/ (11,800 円)	テニスが初めての方や高齢者向けの教室です。
テニス	C		19:00～21:00	12,800 円/ (11,800 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。

2021.8 改訂