

## 北九州パレス

## スポーツ教室 と 文化講座 のご案内

## スポーツ教室

★・小学生の方も受講できます 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
合氣道 ★	火	19:30~21:00	宮木 良太	6,000円(5,500円)	合氣道を通じ「力を抜く」ことで心と身体をリラックスさせ、技の習得や集中力を高めます。【小学4年生~】
日本舞踊 入門 ★		18:00~19:30	花柳 貴門	7,000円(6,500円)	日本舞踊の基本となるお辞説の仕方、歩き方、身体の使い方、間の取り方、扇の扱き方、曲の振りの解説などしています。【小学1年生~】
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)	体力作りと健康維持のため、ストレッチや軽い筋トレ等を準備運動として行い、その上で太極拳の基本動作を指導しています。
ベリーダンス		15:30~16:45	崎本 優	6,000円(5,500円)	ストレッチ、ベリーダンスの基礎の動きを通してお腹まわりを鍛えます。【18歳以上の女性】
ヨガ	A	13:00~14:15	前野 美奈	6,000円(5,500円)	つらくないヨガ、綺麗たくなるヨガを目指しています。関節、筋肉をほぐし呼吸が心地良く変わっていくことを感じていただきます。
	B	14:30~15:45			
	C	14:00~15:15	長谷 聰子	6,000円(5,500円)	ヨガを通じて日々の疲れやストレスが軽くなり、毎日が健やかに過ごせるよう指導を行っています。
	D	15:30~16:45			
ラージボール卓球(10回)	木	9:15~11:15	西村 忠明	6,200円(5,700円)	美容と健康を保ち相互の親睦を図ることを目的としています。また、進歩上達と体力アップも目標としています。
気功		14:00~15:30	俵 光江	7,000円(6,500円)	経絡やツボに沿って気の流れを整えながら運動や自己按摩、静座などを行います。
卓球 木曜日教室(10回)		11:30~13:30	森安 佳代子	6,800円(6,300円)	アーリーが綺くことを目標に基本技術を指導していきます。競技として取組みたい方はプラスαの指導をいたします。
ジュニア 卓球教室(10回)★		17:30~19:30	朝枝 正昭 朝枝 和恵	6,800円	初心者からの卓球基礎技術と基礎知識、ルール・マナー等を楽しく指導していきます。【小学1~6年生】
20時ヨガ(10回)★	金	20:00~21:00	長谷 聰子	5,800円(5,500円)	短い時間ではありますが、ご自身に向き合っていただいて癒しの時間を提供します。【小学1年生~】
バドミントン金曜教室		18:30~20:30	杉野 良博 羽廣 憲明 菊地 雅之 光吉 悟	8,000円(7,500円)	初めての方でも安心して学べるようラケットの握り方などバドミントンの基本から指導を行います。経験者の方は、段階に応じて基本動作からゲームまで指導にあたります。【高校生以上】
卓球 金曜日教室(10回)		12:30~14:30	宮地 彰子	6,800円(6,300円)	準備運動、ストレッチ後それぞれで乱打、基礎打ちを指導しています。お互いに楽しくプレイできるような時間です。
ハワイアンフラ		15:00~17:00	久富 尚子	10,000円(9,500円)	ハワイ伝統のフラを基礎ステップから指導。曲に乗せリズミカルな動きやしなやかな表現をスマーズにできるよう細かい指導も行います。
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)	健康を目的とし、音楽に合わせ有酸素運動(脂肪燃焼)と全身持久力を高める筋力トレーニングを行っています。
ハリウッドヨガ	B	19:30~20:45			
ジュニア hip hop ダンス(10回)★	A	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。
ハリウッドヨガ	B	11:30~12:45			
大人のためのバレエ教室	土	17:00~18:30	小田 真由美	6,500円	ダンスの楽しさ、カッコ良さを伝えられる指導を目指しています。教室でははじめに体作りとしてストレッチ、筋トレ、柔軟を行い基礎・応用を身につけていきます。【小学1~6年生】
バドミントン土曜教室		18:30~20:30	米田 英憲	8,000円(7,500円)	初心者対象のバドミントン教室です。【高校生以上】
大人のためのバレエ教室		18:50~20:50	筒井 貴子	7,200円(6,700円)	クラシックバレエの基礎を身につけながら健康な身体作りを行います。難しくならないように楽しむ時間を共有できるよう心がけて指導しています。

## 【テニス教室】 各12回コース 前期(4月~6月) 後期(9月~11月)

テニス	A	水	10:00~12:00	池村 直之 松本 圭右	13,000円(12,000円)	生徒一人ひとりの体力を知り、各人にあわせた指導を心掛けています。基礎を中心にボールコントロールや試合での選択やポジショニング等を楽しく分かりやすく指導します。
	B		19:00~21:00			
	C	金	19:00~21:00			

【ジュニアテニス教室】 12回コース 1期(4月~6月) 2期(8月~10月) 3期(12月~2月) 小学1年生から受講できます!

ジュニアテニス(小学生)★	金	17:30~19:00	松本 圭右 松本 可奈	8,000円	テニスを通じて心と身体を元気に鍛えていきます!(*硬式テニス)
---------------	---	-------------	----------------	--------	---------------------------------