

 障がい者受入相談可

 見学 OK

 障がい者所属あり

 障がい者受入 OK

 無料体験 OK

 障がい者所属なし

 障がい者受入不可

Y/y 吉武地区

教室名・種目		開催曜日	おすすめしたい方・PR
Y-1 陸上競技（トラック種目） GLOBAL ARENA -TrackClub.   	場所	グローバルアリーナ	陸上好きな人・からだを動かすのが好きな人におすすめです。 全世代型陸上競技クラブです。真の「楽しい」を体験できます！
	担当	御堂 峰弘	
	対象	小学生～	
Y-1 ダンス・エクササイズ・やさこい ARTFREE DANCE SCHOOL   	場所	吉武コミセン	小さいお子さんから大人まで楽しく身体を動かすことを第一に活動しています。ダンスクラスは希望の生徒さんに地域のイベントにも参加いただいています。 小さなお子さんから大人の方まで楽しく身体を動かしたい方、お待ちしております。
	担当	坂口 和美	
	対象	小学生～	
Y-2 筋トレ、ダンス（ステップ）、 ヨガ、ストレッチ JEM やさしい筋トレと簡単ステップワーク やさしい筋トレとシェイプ up ヨーガ   	場所	グローバルアリーナ or 吉武コミセン	ボールとチューブを使った簡単な筋トレの後にステップを組み合わせた有酸素運動、最後にクールダウンでヨガ、ストレッチをしています。年齢問わず、初心者大歓迎です。無理せず、自分の体力で徐々にレベルを上げていきます。
	担当	大濱 美希子	
	対象	20 代～	
Y-3 ストレッチ マイストレッチ   	場所	吉武コミセン	ストレッチ教室です。どなたにも何歳からでも始められます。 皆様が運動習慣を身に付けるキッカケとなれば嬉しいです。お気軽に見学や体験ご参加ください。
	担当	田川 麻衣	
	対象	40 代～	
Y-4 健康運動、体操、ストレッチ ソフトストレッチ   	場所	吉武コミセン	ストレッチや柔軟体操、簡単なダンスやエアロで脳トレをします。 いつまでも立って歩きたい方、元気に過ごしたい方のご参加をおまちしています。
	担当	添田 美晴	
	対象	40 代～	

0 その他

教室名・種目		開催曜日	おすすめしたい方・PR
O-1 体操、ストレッチ、健康運動 認定 NPO 法人 改革プロジェクト Sea Side Run   	場所	鐘崎漁港周辺	鐘崎漁港周辺の海岸沿いをゆっくりランニングしながら、海岸のゴミ拾いを行う活動です。 詳細や開催日時は筋斗雲インスタグラムで公開しています。心も体もリフレッシュできる活動です。気軽に参加してください。
	担当	品川 恭徳	
	対象	小学生～	
O-2 フィットネスクラブ、ジム、ヨガ、 エアロビクス、スイミングスクール スポーツクラブ リフレ   	場所	くりえいと 3 丁目	
	担当		
	対象		
O-3 温水プール、スタジオ、 トレーニングジム 宗像ユリックス アクアドーム   	場所		
	対象		
	担当		