

平成30年度 コナミスポーツ・日本管財共同事業体教室 実施計画 [162教室]

■お問合せ先(下記会場にご連絡ください)

No.	教室名	回数	期日・時間	曜日	会場	対象	定員	指導者(所属)	受講料	内容
1	産後ピクス&ベビーマッサージ	13	4月3日～6月26日 12:30～13:30	火	小倉北 体育館 (会議室) 093 923-0823	生後8カ月ま での赤ちゃん と保護者 様	各10組	シーピーシー 契約インストラクター	7,020円	産後の心身をリセット出来る よう赤ちゃんマッサージ を行ったり、赤ちゃんと一緒に 体操を行います。子育て 相談会を開催したりと 育児の孤立やストレスの 解消も出来る様にしま す。
2		11	7月3日～9月25日 12:30～13:30	火					5,940円	
3		13	10月2日～12月25日 12:30～13:30	火					7,020円	
4		12	1月8日～3月26日 12:30～13:30	火					6,480円	
5	骨盤体操&ストレッチヨガ講座	10	4月3日～6月26日 14:00～16:00	火	小倉北 体育館 093 923-0823	18歳以上～	各35人	シーピーシー 契約インストラクター	5,400円	ヨガと骨盤体操で体の歪 みの改善をめざします。
6		8	7月3日～9月25日 14:00～16:00	火					4,320円	
7		10	10月2日～12月25日 14:00～16:00	火					5,400円	
8		9	1月8～3月26日 14:00～16:00	火					4,860円	
9	シェイプアップ&エアロ講座	12	4月5日～6月28日 10:00～12:00	木	小倉北 体育館 093 923-0823	18歳以上～	各35人	シーピーシー 契約インストラクター	6,480円	軽めエアロピクスを 行っていきます。
10		12	7月5日～9月27日 10:00～12:00	木					6,480円	
11		12	10月4日～12月20日 10:00～12:00	木					6,480円	
12		11	1月10日～3月28日 10:00～12:00	木					5,940円	
13	親子体操講座	12	4月5日～6月28日 13:00～14:00	木	小倉北 体育館 (会議室) 093 923-0823	歩けるお子様か ら未就学児ま でのお子様と その保護者 様	各12組	シーピーシー 契約インストラクター	6,480円	親子でリズムに合わせて 体操します。お友達との 協調性をはぐんだり健 やかな成長を目指しま す。
14		13	7月5日～9月27日 13:00～14:00	木					7,020円	
15		13	10月4日～12月27日 13:00～14:00	木					7,020円	
16		11	1月10日～3月28日 13:00～14:00	木					5,940円	
17	卓球教室	10	4月19日～6月28日 14:00～15:30	木	小倉北 体育館 093 923-0823	18歳以上～	各20人	konami インストラクター	6,480円	初心者から中級者向けの 卓球教室です。ラケットの 握り方から指導します。
18		10	7月12日～9月20日 14:00～15:30	木					6,480円	
19		11	10月11日～12月20日 14:00～15:30	木					7,128円	
20		10	1月10日～3月14日 14:00～15:30	木					6,480円	
21	ピラティス講座①	7	4月5日～5月31日 18:30～19:30	木	小倉北 体育館 (会議室) 093 923-0823	16歳以上～	各15人	シーピーシー 契約インストラクター	6,048円	インナーマッスルを鍛え 美姿勢や綺麗なボディ ラインを目指します。
22		13	7月5日～9月27日 18:30～19:30	木					11,232円	
23		13	10月4日～12月27日 18:30～19:30	木					11,232円	
24		11	1月10日～3月28日 18:30～19:30	木					9,504円	
25	ピラティス講座②	7	4月5日～5月31日 19:45～20:45	木	小倉北 体育館 (会議室) 093 923-0823	16歳以上～	各15人	シーピーシー 契約インストラクター	6,048円	インナーマッスルを鍛え 美姿勢や綺麗なボディ ラインを目指します。
26		13	7月5日～9月27日 19:45～20:45	木					11,232円	
27		13	10月4日～12月27日 19:45～20:45	木					11,232円	
28		11	1月10日～3月28日 19:45～20:45	木					9,504円	

平成30年度 コナミスポーツ・日本管財共同事業体教室 実施計画 [162教室]

■お問合せ先(下記会場にご連絡ください)

No.	教室名	回数	期日・時間	曜日	会場	対象	定員	指導者(所属)	受講料	内容
29	子供体操教室①	10	4月12日～6月28日 16:00～17:00	木	小倉北 体育館 093 923-0823	未就学児	各20人	カワイ インストラクター	13,500円	お子様の心身の発達の 為、鉄棒・マット・跳び箱 などの各種器具を使った 運動を行います。
30		10	7月5日～9月27日 16:00～17:00	木					13,500円	
31		10	10月4日～12月20日 16:00～17:00	木					13,500円	
32		10	1月10日～3月28日 16:00～17:00	木					13,500円	
33	子供体操教室②	10	4月12日～6月28日 17:00～18:00	木	小倉北 体育館 093 923-0823	小学1年生～ 6年生	各20人	カワイ インストラクター	13,500円	お子様の心身の発達の 為、鉄棒・マット・跳び箱 などの各種器具を使った 運動を行います。
34		10	7月5日～9月27日 17:00～18:00	木					13,500円	
35		10	10月4日～12月20日 17:00～18:00	木					13,500円	
36		10	1月10日～3月28日 17:00～18:00	木					13,500円	
37	三萩野テニス スクール水曜 大人初級クラス	10	4月11日～8月8日 9:30～11:00	水	三萩野 庭球場 (問合せ) 093 923-0823	16歳以上～	各12人	コナミスポーツクラブ インストラクター	14,580円	技術の習得と体力向上を 目指します。
38		12	9月5日～12月26日 9:30～11:00	水					17,496円	
39		5	2月6日～3月6日 9:30～11:00	水					7,290円	
40	三萩野テニス スクール水曜 大人中級クラス	10	4月11日～8月29日 11:15～12:45	水	三萩野 庭球場 (問合せ) 093 923-0823	16歳以上～	各12人	コナミスポーツクラブ インストラクター	14,580円	技術の習得と体力向上を 目指します。
41		12	9月5日～12月26日 11:15～12:45	水					17,496円	
42		5	2月6日～3月6日 11:15～12:45	水					7,290円	
43	三萩野テニス スクール リトルクラス	15	4月2日～8月6日 17:00～17:55	月	三萩野 庭球場 (問合せ) 093 923-0823	小1年～小3年	各12人	コナミスポーツクラブ インストラクター	12,150円	ゲーム感覚で楽しく技術 の習得が出来、体力向上 も目指します。
44		12	9月3日～12月17日 17:00～17:55	月					9,720円	
45		5	2月4日～3月11日 17:00～17:55	月					4,050円	
46	三萩野テニス スクール Jr入門クラス	15	4月2日～8月6日 18:00～18:55	月	三萩野 庭球場 (問合せ) 093 923-0823	小4年～中3年	各12人	コナミスポーツクラブ インストラクター	20,412円	ゲーム感覚で楽しく技術 の習得が出来、体力向上 も目指します。
47		12	9月3日～12月17日 18:00～18:55	月					17,496円	
48		5	2月4日～3月11日 18:00～18:55	月					7,290円	
49	三萩野テニス スクール月曜 大人初級クラス	14	4月9日～8月6日 19:00～20:30	月	三萩野 庭球場 (問合せ) 093 923-0823	16歳以上～	各12人	コナミスポーツクラブ インストラクター	20,412円	技術の習得と体力向上を 目指します。
50		12	9月3日～12月17日 19:00～20:30	月					17,496円	
51		5	2月4日～3月11日 19:00～20:30	月					7,290円	
52	三萩野テニス スクール月曜 大人中級クラス	14	4月9日～8月6日 19:00～20:30	月	三萩野 庭球場 (問合せ) 093 923-0823	16歳以上～	各12人	コナミスポーツクラブ インストラクター	20,412円	技術の習得と体力向上を 目指します。
53		12	9月3日～12月17日 19:00～20:30	月					17,496円	
54		5	2月4日～3月11日 19:00～20:30	月					7,290円	

平成30年度 コナミスポーツ・日本管財共同事業体教室 実施計画 [162教室]

■お問合せ先(下記会場にご連絡ください)

No.	教室名	回数	期日・時間	曜日	会場	対象	定員	指導者(所属)	受講料	内容
55	三萩野テニス スクール火曜 Jr入門クラス	16	4月3日～7月24日 18:00～18:55	火	三萩野 庭球場 (問合せ) 093 923-0823	小4年～中3年	各12人	コナミスポーツクラブ インストラクター	12,960円	ゲーム感覚で楽しく技術 の習得が出来、体力向上 も目指します。
56		12	9月4日～11月27日 18:00～18:55	火					9,720円	
57		10	1月8日～3月12日 18:00～18:55	火					8,100円	
58	三萩野テニス スクール火曜 Jr初級クラス	16	4月3日～7月24日 18:00～18:55	火	三萩野 庭球場 (問合せ) 093 923-0823	小4年～中3年	各12人	コナミスポーツクラブ インストラクター	12,960円	ゲーム感覚で楽しく技術 の習得が出来、体力向上 も目指します。
59		12	9月4日～11月27日 18:00～18:55	火					9,720円	
60		10	1月8日～3月12日 18:00～18:55	火					8,100円	
61	三萩野テニス スクール火曜 大人初級クラス	16	4月3日～7月24日 19:00～20:30	火	三萩野 庭球場 (問合せ) 093 923-0823	16歳以上～	各12人	コナミスポーツクラブ インストラクター	23,328円	技術の習得と体力向上を 目指します。
62		12	9月4日～11月27日 19:00～20:30	火					17,496円	
63		10	1月8日～3月12日 19:00～20:30	火					14,580円	
64	三萩野テニス スクール火曜 大人中級クラス	16	4月3日～7月24日 19:00～20:30	火	三萩野 庭球場 (問合せ) 093 923-0823	16歳以上～	各12人	コナミスポーツクラブ インストラクター	23,328円	技術の習得と体力向上を 目指します。
65		12	9月4日～11月27日 19:00～20:30	火					17,496円	
66		10	1月8日～3月12日 19:00～20:30	火					14,580円	
67	健美操	10	4月16日～6月25日 10:00～11:00	月	門 司 体育館 (集会室) 093 381-6445	18歳以上	各15人	コナミスポーツクラブ インストラクター	各5,400円	東洋医学を取り入れた健康 体操で、運動しながら ツボ・経絡を刺激する事 で内臓を調整し、心も穏 やかに整える体操です。
68		10	7月2日～9月24日 10:00～11:00	月						
69		10	10月15日～12月17日 10:00～11:00	月						
70		10	1月7日～3月25日 10:00～11:00	月						
71	背骨コンディショ ニング	10	4月16日～6月25日 13:50～14:50	月	門 司 体育館 (集会室) 093 381-6445	18歳以上	各25人	コナミスポーツクラブ インストラクター	各5,400円 ※「リフレッ シュ・ヨガ」と 併学の場合、 8,640円	腰痛、肩こり、膝痛等の改 善を目的に軽運動を行い コンディショニングを整えてい きます。
72		10	7月2日～9月24日 13:50～14:50	月						
73		10	10月15日～12月17日 13:50～14:50	月						
74		10	1月7日～3月25日 13:50～14:50	月						
75	リフレッシュ・ヨガ	10	4月16日～6月25日 14:55～15:55	月	門 司 体育館 (集会室) 093 381-6445	18歳以上	各25人	コナミスポーツクラブ インストラクター	各5,400円 ※「背骨コ ンディショ ニング」と併学 の場合、 8,640円	大きな呼吸を行いながら 体を動かしていき心と体 のバランスを整えていきま す。
76		10	7月2日～9月24日 14:55～15:55	月						
77		10	10月15日～12月17日 14:55～15:55	月						
78		10	1月7日～3月25日 14:55～15:55	月						
79	新体操	10	4月9日～6月18日 17:00～18:00	月	門 司 体育館 (体育室) 093 381-6445	4歳～小学校 2年生まで	各15名	コナミスポーツクラブ インストラクター	各5,400円	4歳～小学校2年生を対 象とした新体操の教室で す。
80		10	7月2日～9月17日 17:00～18:00	月						
81		10	10月15日～12月17日 17:00～18:00	月						
82		10	1月7日～3月25日 17:00～18:00	月						

平成30年度 コナミスポーツ・日本管財共同事業体教室 実施計画 [162教室]

■お問合せ先(下記会場にご連絡ください)

No.	教室名	回数	期日・時間	曜日	会場	対象	定員	指導者(所属)	受講料	内容
83	シニア健康教室	10	4月11日～6月20日 14:00～16:00	水	門司 体育館 (体育室) 093 381-6445	65歳以上	各80人	シーピーシー契約 インストラクター	各3,510円	楽しくウォーキングや軽運動等を行って、健康増進を図るとともに、活発に生活する為の体力づくりをしていきます。
84		10	7月4日～9月26日 14:00～16:00	水						
85		10	10月17日～12月19日 14:00～16:00	水						
86		10	1月16日～3月20日 14:00～16:00	水						
87	ダンス教室	10	4月12日～6月21日 ①18:00～19:00 ②19:00～20:00	木	門司体育館 (集会室) 093 381-6445	①小・中学生 ②高校・一般	①・② 各20人	コナミスポーツクラブ インストラクター	各7,020円	基本的なステップ等を練習して覚えていく教室です。
88		10	7月12日～9月20日 ①18:00～19:00 ②19:00～20:00	木						
89		10	10月11日～12月13日 ①18:00～19:00 ②19:00～20:00	木						
90		10	1月10日～3月14日 ①18:00～19:00 ②19:00～20:00	木						
91	卓球教室	10	4月13日～6月22日 9:30～11:30	金	門司 体育館 (体育室) 093 381-6445	18歳以上	各30 人	コナミスポーツクラブ インストラクター	各5,400円 ※新門司体育館の火曜日卓球教室と併学の場合 8,640円	初心者から中級者向けの卓球教室です。ラケットの握り方から指導致します。
92		10	7月6日～9月21日 9:30～11:30	金						
93		10	10月5日～12月21日 9:30～11:30	金						
94		10	1月18日～3月22日 9:30～11:30	金						
95	簡単トレーニング & らくらくストレッチ	10	4月13日～6月22日 12:20～13:20	金	門司 体育館 (集会室) 093 381-6445	18歳以上	各10人	コナミスポーツクラブ インストラクター	各5,400円	ペットボトルやチューブ、自重を使って簡単な筋力トレーニングを行った後に気持ち良く全身の筋肉を伸ばしていきます。
96		10	7月6日～9月21日 12:20～13:20	金						
97		10	10月5日～12月14日 12:20～13:20	金						
98		10	1月18日～3月22日 12:20～13:20	金						
99	ピラティス	6	4月6日～5月25日 13:40～14:40	金	門司 体育館 (集会室) 093 381-6445	18歳以上	各15人	コナミスポーツクラブ インストラクター	5,184円	インナーマッスルを刺激して、美しい姿勢へとつけていく内容になってます。
100			未定							
101			未定							
102			未定							
103	バレエ教室	10	4月14日～6月23日 ①17:00～18:00 ②18:15～19:15	土	門司体育館 (集会室) 093 381-6445	①3歳～小学 2年生 ②小学3年生 ～小学6年生	①・② 各10人	コナミスポーツクラブ インストラクター	各5,400円	姿勢、動きなど一から練習して覚えていく教室です。
104		10	7月7日～9月15日 ①17:00～18:00 ②18:15～19:15	土						
105		10	10月6日～12月15日 ①17:00～18:00 ②18:15～19:15	土						
106		10	1月12日～3月16日 ①17:00～18:00 ②18:15～19:15	土						
107	親子体操教室	10	4月5日～6月21日 ①9:30～10:30 ②10:45～11:45	木	大里柔剣 道場 又は 門司体育館 (集会室) 093 381-6445	①0歳～1歳 児と保護者 (ハイハイとズ リハイのお子 様) ②1 歳～3歳と保 護者 (歩く ことができる お子様)	①・② 各10組	コナミスポーツクラブ インストラクター	各5,400円	子どもと親の「ふれあい」を大切に、親子のコミュニケーション機会を創出しながら、子ども達の発達を促すエクササイズ、ママの美しい身体づくり、親子のリフレッシュの機会を作ります。
108		10	7月12日～9月20日 ①9:30～10:30 ②10:45～11:45	木						
109		10	10月11日～12月13日 ①9:30～10:30 ②10:45～11:45	木						
110		10	1月10日～3月28日 ①9:30～10:30 ②10:45～11:45	木						

平成30年度 コナミスポーツ・日本管財共同事業体教室 実施計画 [162教室]

■お問合せ先(下記会場にご連絡ください)

No.	教室名	回数	期日・時間	曜日	会場	対象	定員	指導者(所属)	受講料	内容
111	卓球教室	10	4月10日～6月19日 9:30～11:30	火	新門司 体育館 093 483-3717	18歳以上	各36 人	コナミスポーツクラブ インストラクター	各5,400円 ※門司体育館の卓球教室と併学の 場合 8,640円	初心者から中級者向けの卓球教室です。ラケットの握り方から指導致します。
112		10	7月10日～9月18日 9:30～11:30	火						
113		10	10月9日～12月11日 9:30～11:30	火						
114		10	1月8日～3月12日 9:30～11:30	火						
115	卓球教室	10	4月5日～6月21日 9:30～11:30	木	新門司 体育館 093 483-3717	18歳以上	各12 人	コナミスポーツクラブ インストラクター	各5,400円	初心者から中級者向けの卓球教室です。ラケットの握り方から指導致します。
116		10	7月12日～9月20日 9:30～11:30	木						
117		10	10月11日～12月13日 9:30～11:30	木						
118		10	1月8日～3月14日 9:30～11:30	木						
119	アクアシェイプ	10	4月4日～6月13日 13:30～14:15	水	新門司 温水 プール 093 481-2707	18歳以上	各15 人	コナミスポーツクラブ インストラクター	4,050円	水の抵抗を利用して行う筋力トレーニングです。
120		8	7月4日～9月26日 13:30～14:15	水					3,240円	
121		10	10月10日～12月12日 13:30～14:15	水					4,050円	
122		10	1月9日～3月13日 13:30～14:15	水					4,050円	
123	レベルアップ スイム	10	4月11日～6月13日 18:30～19:30	水	新門司 温水 プール 093 481-2707	18歳以上	各15 人	コナミスポーツクラブ インストラクター	各5,400円	各人のレベルに合わせてレッスンしていき、泳力向上を目指します。
124		10	7月4日～9月12日 18:30～19:30	水						
125		10	10月10日～12月12日 18:30～19:30	水						
126		10	1月9日～3月13日 18:30～19:30	水						
127	アクアビクス	10	4月13日～6月22日 14:00～15:00	金	新門司 温水 プール 093 481-2707	18歳以上	各15 人	コナミスポーツクラブ インストラクター	4,320円	ウォーキング・アクアビクス等の有酸素運動。
128		8	7月6日～9月28日 14:00～15:00	金					3,456円	
129		10	10月5日～12月14日 14:00～15:00	金					4,320円	
130		10	1月11日～3月15日 14:00～15:00	金					4,320円	
131	水泳塾	10	4月13日～6月22日 15:00～16:00	金	新門司 温水 プール 093 481-2707	18歳以上	各15 人	コナミスポーツクラブ インストラクター	4,320円	各種泳ぎ方を学びます。
132		8	7月6日～9月28日 15:00～16:00	金					3,456円	
133		10	10月5日～12月21日 15:00～16:00	金					4,320円	
134		10	1月11日～3月15日 15:00～16:00	金					4,320円	
135	小倉南シニア 健康教室	12	4月10日～6月26日 14:00～16:00	火	小倉南 体育館 093 963-2675	65歳以上～	各100人	シービーシー 契約インストラクター	4,212円	ウォーキングや軽運動を取り入れ楽しみながら体力作りがはかれ、ストレス発散におすすめです。
136		11	7月10日～9月25日 14:00～16:00	火					3,861円	
137		11	10月9日～12月25日 14:00～16:00	火					3,861円	
138		11	1月15日～3月26日 14:00～16:00	火					3,861円	

平成30年度 コナミスポーツ・日本管財共同事業体教室 実施計画 [162教室]

■お問合せ先(下記会場にご連絡ください)

No.	教室名	回数	期日・時間	曜日	会場	対象	定員	指導者(所属)	受講料	内容
139	小倉南シェイプアップ教室	12	4月11日～6月27日 9:00～11:00	水	小倉南 体育館 093 963-2675	18歳以上～	各40人	シーピーシー 契約インストラクター	6,480円	体を整える体操、有酸素運動で脂肪燃焼! ダイエットや健康維持にオススメ
140		11	7月11日～9月26日 9:00～11:00	水					5,940円	
141		11	10月10日～12月19日 9:00～11:00	水					5,940円	
142		12	1月9日～3月27日 9:00～11:00	水					6,480円	
143	曾根やさしいエアロ&ヨガ教室	11	4月12日～6月28日 14:00～16:00	木	曾根 体育館 093 472-0215	18歳以上～	各50人	シーピーシー 契約インストラクター	5,940円	今までエアロビクスやヨガに参加した事のない方や、今後生活の一部に運動を取り入れていきたい! そんな方にお勧めのどなたでも参加可能なプログラムです。
144		11	7月12日～9月27日 14:00～16:00	木					5,940円	
145		11	10月11日～12月20日 14:00～16:00	木					5,940円	
146		10	1月10日～3月14日 14:00～16:00	木					5,400円	
147	スローエクササイズ教室	11	4月12日～6月28日 14:15～15:45	木	小倉南 体育館 (会議室) 093 963-2675	50歳以上～	各12人	シーピーシー 契約インストラクター	4,455円	日頃全然運動していない方、運動を始めてみたいと思っている方、スローエアロやボールを使用したりして様々な運動メニューを週変りでお楽しみ頂けるプログラムです。
148		11	7月12日～9月27日 14:15～15:45	木					4,455円	
149		11	10月11日～12月20日 14:15～15:45	木					4,455円	
150		11	1月10日～3月28日 14:15～15:45	木					4,455円	
151	小倉南やさしいヨガ教室①	11	4月13日～6月29日 10:00～11:00	金	小倉南 体育館 (会議室) 093 963-2675	18歳以上～	各12人	コナミスポーツクラブ インストラクター	5,940円	基本的なポーズをゆっくりと行う初心者向けのやさしいヨガ教室です。
152		11	7月13日～9月28日 10:00～11:00	金					5,940円	
153		10	10月12日～12月21日 10:00～11:00	金					5,400円	
154		12	1月11日～3月29日 10:00～11:00	金					6,480円	
155	小倉南やさしいヨガ教室②	11	4月13日～6月29日 14:00～15:00	金	小倉南 体育館 (会議室) 093 963-2675	18歳以上～	各12人	コナミスポーツクラブ インストラクター	5,940円	基本的なポーズをゆっくりと行う初心者向けのやさしいヨガ教室です。
156		11	7月13日～9月28日 14:00～15:00	金					5,940円	
157		10	10月12日～12月21日 14:00～15:00	金					5,400円	
158		12	1月11日～3月29日 14:00～15:00	金					6,480円	
159	小倉南子ども硬式テニス教室(低学年コース)	7	4月14日～6月2日 15:00～16:00	土	小倉南 庭球場 093 963-2675	小1年～小3年	各10人	コナミスポーツクラブ インストラクター	5,670円	テニスを始めたいキッズにおすすめの入門クラスです。初めの一歩から親切丁寧に指導致します。
160		7	7月14日～9月1日 15:00～16:00	土					5,670円	
161		7	10月13日～12月1日 15:00～16:00	土					5,670円	
162		8	1月12日～3月2日 15:00～16:00	土					6,480円	
159	小倉南子ども硬式テニス教室(高学年コース)	7	4月14日～6月2日 16:00～17:00	土	小倉南 庭球場 093 963-2675	小4年～小6年	各10人	コナミスポーツクラブ インストラクター	5,670円	テニスを始めたいキッズにおすすめの入門クラスです。初めの一歩から親切丁寧に指導致します。
160		7	7月14日～9月1日 16:00～17:00	土					5,670円	
161		7	10月13日～12月1日 16:00～17:00	土					5,670円	
162		8	1月12日～3月2日 16:00～17:00	土					6,480円	