

しっかり運動、しっかり免疫力UP!

# 春から始めよう! 健康習慣

さあ、あなたの春を  
咲かせよう。

## 4月スタート! コース型スポーツ教室 参加者募集!!

各種スポーツ教室受付中!!

運動が  
苦手な方でも  
安心して始め  
られます。

※詳しくは裏面をご覧ください。

### SAGAサンライズパーク総合体育館

〒849-0923 佐賀県佐賀市日の出1丁目21-15  
[営業時間] 平日 9:00 ~ 23:00  
土日祝 9:00 ~ 21:00  
[休館日] 4月~7月毎月第4火曜日

お問い合わせはこちら  
**Tel.0952-32-2131**

SAGAサンライズパーク総合体育館

検索

<https://saga-sunrisepark.com>



# 4月～7月度コース型“エンジョイスports教室”のご案内

エンジョイスports教室とは、期間中に7～12回行うコース型運動教室です。決まった曜日・時間に同じ講師、同じメンバーと一緒にレッスンするので安心して楽しくご参加いただけます。途中日程からのご参加も大歓迎です！

## ジュニア教室

**月曜日**  
**幼児体操** (抽選にて決定)

マット、跳び箱運動を通して楽しみながら基礎運動能力を養います。

日程 ▶ 4/12・19・26 ▶ 5/17・24・31  
▶ 6/14・28 ▶ 7/5・26

時間 15:45～16:45 対象 年中～年長 定員 10名  
場所 体操場 参加費 6,300円(税込) [全10回]

**月・金曜日**  
**トランポリン**

トランポリンの初歩的なジャンプから動きの連続技を習得します。

日程 ▶ 4/5・19・30 ▶ 5/17・24・31 ▶ 6/11・21・28  
▶ 7/9・16・19 時間 17:30～19:00

対象 小・中学生(男女) 定員 小学生20名 / 中学生5名  
場所 大・小競技場 参加費 7,560円(税込) [全12回]

**火曜日**  
**ジュニア新体操** (幼児)

新体操を始めたいという幼児を対象に、基本となる柔軟性や筋力を養います。

日程 ▶ 4/6・13・20 ▶ 5/11・18  
▶ 6/1・8・15・29 ▶ 7/6

時間 16:00～17:00 対象 幼児(女子) 定員 10名  
場所 ボクシング場 参加費 6,300円(税込) [全10回]

**火曜日**  
**ジュニア新体操** (小学生)

新体操を始めたいという小学生を対象に、基本となる柔軟性や筋力を養います。

日程 ▶ 4/6・13・20 ▶ 5/11・18  
▶ 6/1・8・15・29 ▶ 7/6

時間 17:00～18:00 対象 小学生(女子) 定員 15名  
場所 ボクシング場 参加費 6,300円(税込) [全10回]

**水曜日**  
**ハンドボール** (小・中学生)

「走る、跳ぶ、投げる」ハンドボールの基本的な技術を習得します。

日程 ▶ 4/14・21・28 ▶ 5/12・19・26  
▶ 6/2・23・30 ▶ 7/7・21

時間 17:30～19:00 対象 小・中学生(男女) 定員 10名  
場所 大競技場 参加費 6,930円(税込) [全11回]

## 一般教室

**火曜日**  
**リズムダンス**

軽快な音楽やスローな音楽に合わせて踊ることが楽しい教室です。

日程 ▶ 4/6・13・20 ▶ 5/11・18  
▶ 6/1・8・15・29 ▶ 7/6

時間 13:30～14:50 対象 一般(男女) 定員 20名  
場所 ボクシング場 参加費 6,300円(税込) [全10回]

**火曜日**  
**エンジョイスportsクラブ**

サークルのようなアットホームな雰囲気の中で、卓球、バドミントン、ミニテニスなど楽しく参加できます。

日程 ▶ 4/6・13・20 ▶ 5/11・18  
▶ 6/1・15・29 ▶ 7/6・13・20

時間 10:00～12:00 対象 一般(男女) 定員 20名  
場所 大・小競技場 参加費 1,210円(税込) [全11回]

**火曜日**  
**はじめてヨガ**

初心者を対象としたヨガ教室です。

日程 ▶ 4/6・20 ▶ 5/11・18  
▶ 6/1・15 ▶ 7/6

時間 11:00～11:45 対象 一般(男女) 定員 15名  
場所 ボクシング場 参加費 4,620円(税込) [全7回]

**木曜日**  
**ラージボール卓球**

卓球の基礎的技術だけではなく初心者から高齢者まで参加でき、健康増進を目的とします。

日程 ▶ 4/8・15・22 ▶ 5/6・20  
▶ 6/10・24 ▶ 7/1・8・15

時間 10:00～12:00 対象 一般(男女) 定員 15名  
場所 大・小競技場 参加費 6,300円(税込) [全10回]

**木曜日**  
**ボディシェイプヨガ**

シェイプアップを目的としたポーズを中心に行うヨガ教室です。

日程 ▶ 4/1・8・15・22 ▶ 5/6・13・20  
▶ 6/3・10・17 ▶ 7/8・29

時間 19:45～20:30 対象 一般(男女) 定員 15名  
場所 ボクシング場 参加費 7,920円(税込) [全12回]

**金曜日**  
**いきいきエアロ&ピラティス**

有酸素運動であるエアロビクスとピラティスを融合させて、身体と心を健康にする教室です。

日程 ▶ 4/2・16・23・30 ▶ 5/14・21  
▶ 6/4・11・18 ▶ 7/2・9・30

時間 12:15～13:45 対象 一般(男女) 定員 15名  
場所 ボクシング場 参加費 10,680円(税込) [全12回]

**金曜日**  
**リフレッシュヨガ**

初心者を対象としたヨガ教室です。

日程 ▶ 4/2・16・23・30 ▶ 5/14・21  
▶ 6/4・11・18 ▶ 7/2・9・30

時間 14:00～14:45 対象 一般(男女) 定員 15名  
場所 ボクシング場 参加費 7,920円(税込) [全12回]

**金曜日**  
**太極拳大塚教室**

初心者を対象とした太極拳教室です。

日程 ▶ 4/2・16・23・30 ▶ 5/14・21  
▶ 6/4・11・18 ▶ 7/2・9・30

時間 20:15～21:45 対象 一般(男女) 定員 15名  
場所 ボクシング場 参加費 10,680円(税込) [全12回]

**フリープログラムも実施中**

毎週月・水曜日 **レズミルズ**  
●テクニク ●ボディコンバット30/45  
●ボディバランス45 ●ボディパンプ45

毎週月曜日 **ボディメイクトレーニング**

参加費 **500円(税込) [1回]**

## 5月フリープログラムカレンダー

### 1回都度利用で参加できるプログラム

開催日	昼	夜
5/5 【水曜日】	5月5日祝日の為時間が変更になっております。ご確認ください参加をお願いいたします。	ボディパンプ45 19:00～19:45 ボディコンバット45 20:00～20:45
5/10 【月曜日】	ボディメイクトレーニング 12:15～13:00	テクニク 19:30～19:45 ボディコンバット30 20:00～20:30 ボディバランス45 20:45～21:30
5/12 【水曜日】	テクニク 10:30～10:45 ボディコンバット30 11:00～11:30	ボディバランス45 11:45～12:30 ボディパンプ45 19:45～20:30 ボディコンバット45 20:45～21:30
5/17 【月曜日】	ボディメイクトレーニング 12:15～13:00	テクニク 19:30～19:45 ボディコンバット30 20:00～20:30 ボディバランス45 20:45～21:30
5/26 【月曜日】	テクニク 10:30～10:45 ボディコンバット30 11:00～11:30	ボディバランス45 11:45～12:30 ボディパンプ45 19:45～20:30 ボディコンバット45 20:45～21:30
5/31 【月曜日】	ボディメイクトレーニング 12:15～13:00	テクニク 19:30～19:45 ボディコンバット30 20:00～20:30 ボディバランス45 20:45～21:30

※6月以降はプログラムの時間や内容が変更になる場合がございます。詳しくはホームページをご確認ください。※料金：1回500円(税込)フリープログラムは連続して2種目参加可能です。※各クラス先着順とさせていただきます。新型コロナウイルス感染予防策により、定員、内容など変更となる場合がございます。ご理解、ご協力をお願いいたします。

- ご利用にあたって**
- 【お申し込み方法】**
- ご希望の教室開催日2日前までにお申し込みください。(定員を超えた場合、受付を終了する場合がございます。予めご了承ください。)
  - 幼児体操につきましては抽選を行います。
  - 受講を希望される方は、SAGAサンライズパーク総合体育館管理事務所までお越しの上、参加申込書に必要事項をご記入いただき受講料・スポーツ安全保険料を添えてお申し込みください。
  - 受講料は所定の期間分を前納していただきます。(自己ご都合で欠席される場合も、所定の回数分の納入とさせていただきます。)
  - スポーツ安全保険料に加入することを原則としておりますので、こども / 800円(税込)、64歳以下 / 1,850円(税込)、65歳以上 / 1,200円(税込)を受講料と併せて納入ください。(別途ご加入の方は必要ございません。)
  - 健康状態に不安がある方は、予め医師の診断を受けてからお申し込みください。
  - 申し込みの際に、ご記入していただきました個人情報につきましては、法令に基づき安全管理措置を講じます。

- 【受講料払い戻しについて】**
- 一旦納入された受講料は下記の場合を除いて払い戻しはできません。
- 講師や施設のやむを得ない理由で一度も実施できなかった場合は受講料を全額払い戻しいたします。
  - 講座が休講となり、補講も実施されなかった場合は、実施できなかった回数分を払い戻しいたします。

**参加者随時受付中**

**SAGAサンライズパーク総合体育館 | Tel.0952-32-2131**

〒849-0923 佐賀県佐賀市日の出1丁目21-15 [営業時間] 平日 9:00～23:00 土日祝 9:00～21:00 [休館日] 4月～7月毎月第4火曜日