

### 運動不足解消にオススメ! 一般教室

**NEW 月曜日**  
**初心者**  
**ボクシング教室**

パンチとステップの動きで体幹を鍛え筋力アップにも繋がります。ダイエット効果も期待できます。

日程 ▶ 4/11-18-25  
▶ 5/9-16-23-30  
▶ 6/6-13-20-27  
▶ 7/4-11-25

時間 19:00~20:20

対象 一般(男女)16歳以上

定員 15名(3名以上で開講)

会場 ボクシング場

参加費 10,500円(税込) [14回]

**説明体験会【無料】実施!**

**木曜日**  
**初級者**  
**テニス教室**

テニスの基本的な打ち方ストローク、サーブ、ボレーを習得し、楽しくラリーが出来ます。

日程 ▶ 4/7-21-28  
▶ 5/12-19-26  
▶ 6/2-9-16-23-30  
▶ 7/14-21-28

時間 19:30~21:00

対象 一般女性

定員 10名

会場 大観技場・小観技場

参加費 10,500円(税込) [14回]

**火曜日**  
**エンジョイ**  
**スポーツクラブ**

サークルのようなアットホームな雰囲気の中で卓球、ミニテニス、パドミントンなど参加者同士で楽しめます。

日程 ▶ 4/5-12-19  
▶ 5/3-10-17-31  
▶ 6/14-21  
▶ 7/5-12-19

時間 10:00~12:00

対象 一般(男女)

定員 20名

会場 大観技場・小観技場

参加費 2,640円(税込) [12回]

**木曜日**  
**ボディシェイプ**  
**ヨガ**

初心者を対象にしたヨガ教室です。身体をスッキリ引き締めるのに効果的です。

日程 ▶ 4/7-14-21-28  
▶ 5/12-19-26  
▶ 6/2-9-16-23-30  
▶ 7/14-21

時間 19:45~20:30

対象 一般(男女)

定員 20名

会場 ボクシング場

参加費 10,500円(税込) [14回]

**火曜日**  
**はじめてヨガ**

初心者を対象にしたヨガ教室です。

日程 ▶ 4/5-12-19  
▶ 5/10-17-31  
▶ 6/7-14-21  
▶ 7/5-12-19

時間 11:00~11:45

対象 一般(男女)

定員 15名

会場 ボクシング場

参加費 9,000円(税込) [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 ▶ 4/8-15-22  
▶ 5/6-13-20  
▶ 6/3-17-24  
▶ 7/1-8-22

時間 10:30~11:30

対象 一般(男女)

定員 20名

会場 ボクシング場

参加費 9,000円(税込) [12回]

**火曜日**  
**リズムカル**  
**ダンス**

軽快な音楽からスローな曲まで、自分のペースで踊ることが楽しい教室です。

日程 ▶ 4/5-12-19-26  
▶ 5/10-17-24-31  
▶ 6/7-14-21-28  
▶ 7/5-12-19-26

時間 13:30~14:50

対象 一般(男女)

定員 20名

会場 ボクシング場

参加費 12,000円(税込) [16回]

**金曜日**  
**リフレッシュ**  
**ヨガ**

初心者を対象にしたヨガ教室です。運動不足解消にどうぞ。

日程 ▶ 4/8-15-22  
▶ 5/6-13-20  
▶ 6/3-17-24  
▶ 7/1-22-29

時間 14:00~14:45

対象 一般(男女)

定員 20名

会場 ボクシング場

参加費 9,000円(税込) [12回]

**木曜日**  
**ラージボール**  
**卓球**

卓球の基本的な技術を習得し初心者や高齢者まで参加出来、体力アップを目的とします。

日程 ▶ 4/21-28  
▶ 5/12-19-26  
▶ 6/16-23-30  
▶ 7/14-21

時間 10:00~12:00

対象 一般(男女)

定員 15名

会場 大観技場・小観技場

参加費 7,500円(税込) [10回]

**金曜日**  
**太極拳**  
**大塚教室**

初心者を対象にした太極拳教室です。

日程 ▶ 4/8-15-22  
▶ 5/6-13-20  
▶ 6/3-17-24  
▶ 7/1-22-29

時間 20:30~21:30

対象 一般(男女)

定員 20名

会場 ボクシング場

参加費 9,000円(税込) [12回]

# 春だ! 健康なカラダをつくろう!!

## コース型スポーツ教室

### 4月期~7月期 募集開始!

**新マシン導入!**

**トレーニング室【都度利用OK!】** **女性に人気!** **SONIX** 音波振動マシン

お好きな時間に**都度利用**いただけます。

一般 **410円** (税込) 中高生 **250円** (税込)

※感染症対策の為、現在2時間以内の利用に制限しています。

リンパと血液の流れを改善し老廃物など身体のおくみの原因を洗い出します。トレーニング前後のウォームアップ・クールダウンにも。

**大人気!** **フリープログラム LESMILLS** [毎週水曜実施中!] ※祝日及び全館貸し切り(専有利用)除く

ボディパンプ 19:30~20:30 1プログラム 2プログラム(連続) レッスン前後のトレーニング室 利用料 **無料!**

ボディコンパクト 20:45~21:45 700円(税込) or 1,200円(税込)

**NEW** **初心者ボクシング教室 説明体験会【無料】** 先着15名様

日時 3/27(日) 13:00~15:00 持5物 室内シューズ・タオル・飲み物(水分補給)

場所 ボクシング場 予約 3/26(土) 18時まで 要電話予約 TEL:0952-32-2132

**おすすめ!** **パーソナルトレーニング実施中!** 料金 30分 **3,300円(税込)**

私が肌で経験したリアルな減量法、トレーニング法を提供します。私と一緒に楽しくボディメイクしましょう。

トレーナー 南條 理森  
JBBFメンフィッシュ選手  
スポーツインストラクター  
トレーニング歴8年

### 友達と楽しもう! ジュニア教室

**抽選** **幼児体操**

小学生体操(月曜・金曜コース)

上記教室のみ受講を抽選にて決定致します。

申込み受付締切日 **3/24(木) 20時まで**  
※総合体育館事務所に受付番号をお選びします。

当選発表 **3/25(金) 13時**  
※SAGAサンライズパークホームページにて当選者の受付番号を掲載いたします。

**月曜日**  
**チアダンス**

ダンスの基本動作からお友達と楽しく踊れるようになります。

日程 ▶ 4/11-25  
▶ 5/2  
▶ 6/13-20-27  
▶ 7/4-11

時間 17:30~18:30

対象 年中~小学生

定員 15名

会場 大観技場・小観技場

参加費 6,000円(税込) [8回]

※別途、個人用ポンポン1,100円(税込)がかかります。

**火曜日**  
**幼児新体操**

新体操を始めたい幼児を対象に基本となる柔軟性や筋力を養います。

日程 ▶ 4/5-19  
▶ 5/10-17-31  
▶ 6/7-14-21  
▶ 7/5-12-19

時間 16:00~17:00

対象 年中~年長

定員 10名(4名以上で開講)

会場 ボクシング場

参加費 8,250円(税込) [11回]

**抽選** **月曜日**  
**幼児体操**

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 ▶ 4/4-11-18-25  
▶ 5/30  
▶ 6/6-13-27  
▶ 7/4-11-25

時間 15:45~16:45

対象 年中~年長

定員 10名

会場 体操場

参加費 8,250円(税込) [11回]

**火曜日**  
**小学生新体操**

新体操を始めたい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 ▶ 4/5-19  
▶ 5/10-17-31  
▶ 6/7-14-21  
▶ 7/5-12-19

時間 17:00~18:00

対象 小学生(女子)

定員 15名

会場 ボクシング場

参加費 8,250円(税込) [11回]

**抽選** **月曜日**  
**小学生体操**

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 ▶ 4/4-11-18-25  
▶ 5/30  
▶ 6/6-13-27  
▶ 7/4-11-25

時間 15:45~16:45

対象 年中~年長

定員 10名

会場 体操場

参加費 8,250円(税込) [11回]

**水曜日**  
**小・中学生**  
**ハンドボール**

「走る、跳ぶ、投げる」とハンドボールの基本的な技術を習得します。

日程 ▶ 4/6-13  
▶ 5/11-18-25  
▶ 6/1-8-15-22-29  
▶ 7/6-13-20

時間 17:30~19:00

対象 小・中学生(男女)

定員 20名

会場 大観技場・小観技場

参加費 9,750円(税込) [13回]

**抽選** **月曜日**  
**小学生体操**

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 ▶ 4/4-11-18-25  
▶ 5/30  
▶ 6/6-13-27  
▶ 7/4-11-25

時間 17:00~18:00

対象 小学生(男女)

定員 20名

会場 体操場

参加費 8,250円(税込) [11回]

**木曜日**  
**一輪車教室**

初めての方も、一輪車が乗れるようになります。

日程 ▶ 4/21-28  
▶ 5/12-19-26  
▶ 6/2-9-16-23-30  
▶ 7/14-21

時間 17:30~19:00

対象 小学生(男女)

定員 15名

会場 大観技場・小観技場

参加費 9,000円(税込) [12回]

**月曜日**  
**小・中学生**  
**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 ▶ 4/4-11-18-25  
▶ 5/2-30  
▶ 6/6-13-20-27  
▶ 7/4-11-18

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

会場 大観技場・小観技場

参加費 9,750円(税込) [13回]

**木曜日**  
**ドッジボール**

ドッジボールの基本動作投げる・受けるを習得し、楽しく試合が出来る。

日程 ▶ 4/7-21-28  
▶ 5/12-19  
▶ 6/2-9-16-23-30  
▶ 7/14-21

時間 17:30~19:00

対象 小学生(男女)

定員 15名

会場 大観技場・小観技場

参加費 9,000円(税込) [12回]

**火曜日**  
**小学生**  
**バレーボール**

「パス、サーブ、アタック」とバレーボールの基本技術を習得します。

日程 ▶ 4/5-12  
▶ 5/10-17-31  
▶ 6/7-14-21  
▶ 7/5-12-19

時間 17:30~19:00

対象 小学生(男女)

定員 20名

会場 大観技場・小観技場

参加費 8,250円(税込) [11回]

**抽選** **金曜日**  
**小学生体操**

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 ▶ 4/8-22  
▶ 5/13-20  
▶ 6/3-10-17-24  
▶ 7/8-15-22

時間 17:00~18:00

対象 小学生(男女)

定員 20名

会場 体操場

参加費 8,250円(税込) [11回]

## SAGAサンライズパーク[SAGAプラザ総合体育館]

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] 毎月第4火曜日

簡単アクセス 詳しくはコチラから▶

**お申し込み方法**

- 小学生体操(月曜・金曜コース)、幼児体操につきましてはお申し込みが定員を超えた場合、抽選を行います。また抽選結果は3月25日(金)13時にホームページにてご案内いたします。
- ご希望の教室開催日5日前までにお申し込みください。(小学生体操(月曜・金曜コース)、幼児体操のみ3月24日(木)20時締切。その他の教室は定員を超えた場合、受付を終了する場合がございます。予めご了承ください。)
- 参加を希望される方は、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参加費・スポーツ安全保険料を添えてお申し込みください。
- 参加費は所定の期間分を前納していただきます。(自己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。)
- 小学生体操(月曜・金曜コース)、幼児体操の当選者は3月28日(月)~31日(木)17:00までに参加料をご持参いただき、申し込みを完了させてください。
- 初心者ボクシング教室を除くすべての教室は4名以上で開講します。
- 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して、保険料としてこども/800円(税込)、64歳以下/1,850円(税込)、65歳以上/1,200円(税込)を参加費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。

※掲載の写真・イラストはイメージです。