

2024年4月20日(土) 受付開始

福岡大学市民カレッジ

キッズ体操教室

講師 田口 晴康 (スポーツ科学部教授) 他

対象 小学生
※運動に支障がない健康状態の方

定員 25人 受講料 18,000円

器械運動における様々な技(非日常的)を提供・練習・習得し、発表することにより、子供たちの基礎体力の向上を図るとともに、身体支配能力及び自己表現能力を養います。年齢や能力別少人数グループに分け、それぞれのレベルに合わせて指導していきます。



2024年度
後期開催予定!

キッズサッカークラブ

講師 乾 真寛 (スポーツ科学部教授) 他

対象 年中～小学4年生
※運動に支障がない健康状態の方

定員 100人 受講料 10,000円

レベルに応じて、3つのコースに分けて指導、トライ&エラーを繰り返してスキルを向上させます。オリンピック日本代表選手をはじめ数多くのJリーガーを輩出した福岡大学サッカー部の監督・コーチ陣・OBが直接指導します。



スケジュール (16:00～17:30)

6月 1日(土)・8日(土)・15日(土)・23日(日)

7月 6日(土)・21日(日)・27日(土)

予備日
8月 10日(土)・17日(土)

女性のための元気体操教室

「病気をしない・ケガをしないカラダづくり」を目指し、心身ともに元気になる体操を提供します。機能改善トレーニング・ストレッチ・柔軟体操・筋力トレーニング・リズム体操・リラクゼーションなどを組み合わせた内容です。特にシニア世代の女性が日常的に行えるように指導します。



指導内容

1. 機能改善トレーニング
 2. ストレッチ・柔軟体操
 3. 筋力トレーニング
 4. リズム体操・有酸素運動
 5. クーリングダウン
- ※約90分間緩やかなテンポで進めていきます。

講師 柿本 真弓 (スポーツ科学部教授) 他

対象 運動可能な成人女性

定員 50人 受講料 16,500円

スケジュール (15:30～17:00)
各週 土曜日

6月 1日・8日・29日 8月 10日・17日・24日

7月 6日・20日・27日 9月 7日・14日
21日・28日

お問合せ先

一般社団法人 FUスポーツコミュニティ
福岡市城南区七隈8-19-1(福岡大学7号館1階)

TEL 050-8880-7140 / FAX 050-8880-7141

MAIL info@fusc.or.jp

受付サイト

