

ももち体育館だより 「春に向けてのオススメ教室のご案内」



短期スポーツ教室に
参加する
ステップ1

H24年度前期
スポーツ教室(全20回)に
参加する
ステップ2

運動を継続することで
健康増進!
ステップ3

～ あなたは、どちらの教室を体験してみる? ～

じきょうじゆつ 入門! 自彊術教室

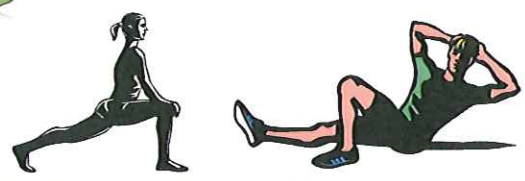
日本で生まれた最古の体操です。若さを保ち、身体と心の健康を目指します。**動きがシンプルで、無理なく運動できる教室です。**初めての方から一度ご経験がある方まで、是非この機会にご参加ください!



日程	時間	対象	回数	受講料	定員
3/22、29 毎週木曜日	14:00～15:00	18歳以上	2回	1,300円	20名

今日から始めるラクラク運動教室

ゆっくりとしたストレッチと簡単な筋力トレーニングを中心に
行っていきます。**正しい運動方法と知識を、身体を動かしながら
学びましょう!**初心者向けの教室です。
どなたでも安心してご参加下さい!



日程	時間	対象	回数	受講料	定員
3/23、30 毎週金曜日	13:30～15:00	18歳以上	2回	1,400円	25名

2教室とも 2/15(水)午前10時～ 受付スタート(先着順)

※2/15以降に電話で予約後、当館で申込みをお願いします。

また、H24年度前期スポーツ教室(全20回)は、3/1(木)～ 受付スタート(先着順)

詳しくは、福岡市体育協会ホームページまたは当館までお問い合わせ下さい。

発行元: 福岡市ももち体育館 (早良区百道2-3-15)

TEL: (092)851-4550 発行日:平成24年2月1日

