



ショートレッスン週間タイムテーブル

	日	月	火	水	木	金	土
9時							
10時		10:30-11:30 ストレッチ & トレーニング		10:30-11:30 ストレッチ & トレーニング		10:30-11:30 ストレッチ & トレーニング	
11時							
12時							
13時	13:30-14:30 ストレッチ & トレーニング		13:30-14:30 ストレッチ & トレーニング				13:30-14:30 ストレッチ & トレーニング
14時							
15時					15:30-16:30 ストレッチ & トレーニング		
16時							
17時							
18時			19:00-20:00 シェイプ アップ				
19時							
20時							

■開館時間

午前9時～午後9時

(休館日：毎月第3月曜日、年末年始)

■料金 (2時間)

中学生 90円 (18歳以上同伴)

高校生 130円

一般 260円

※高齢者 130円 (65～69歳)

※市内に居住する心身障害者、70歳以上の方は無料です。

福岡市発行の身障者手帳、シルバー手帳を窓口にご提示ください。

■準備物

運動に適した服装、室内用シューズ、タオル、飲料水など

トレーニング室ショートレッスン



ストレッチ&トレーニング教室

月・水・金曜日 10:30～11:30

火・土・日曜日 13:30～14:30

木曜日 15:30～16:30

30分のストレッチ後、初心者向けの簡単なトレーニングを行います。中高年の方を中心に、トレーニング室を初めて使う方や運動不足を解消したい、身体を柔らかくしたい！というご要望をお持ちの方にもオススメです！！



シェイプアップ↑レッスン

毎週火曜日

19:00～20:00

30分のストレッチ後、太ももやおしり、二の腕などを引き締めるエクササイズを行います。バストアップやヒップアップを目指す女性にオススメです！無理なく健康的にそしていつまでも若々しいメリハリボディをめざしましょう！！