

早良体育館 ～運動の楽しさを届けます～

おかげさまで・・・
参加者**600**人突破!

60分の トレーニング (スマイルトレーニング)



- 「バランスボール」を使ったレッスンや、「ボクササイズ」「ステップ台」等の有酸素運動も大人気です♪
- 日替わりでメニューを変えています。

・木、金、日→10時～
・水、土→14時～

30分の トレーニング (ちょこっとトレーニング)



- 初めての方へオススメしています♪
- あっという間に時間が過ぎます！
- 日替わりでメニューを変えています。

・月、木→14時～

30分の ストレッチ (ストレッチ30)



- ゆ～くり、筋肉を伸ばすレッスンです♪
- リラックスも出来て、とても身体がほぐれるレッスンです！

・月、水→10時～
・火、金→14時～

・予約は必要ありません。☆教室の内容は「教室予定表」をご覧ください♪
・一般の方、施設使用料260円で参加できます。※ (65歳以上 半額) (70歳以上 無料)

参加までの流れ



- 予約はしなくて良いの？
→はい。お客様が参加されたい教室の日時にご来館下さい♪
- 必要なものは何がありますか？
→運動の出来る服装と、室内用の靴が必要です。タオル、お茶（水分）などがあると良いと思います。
- 内容についていけるか心配です。
→初めての方には、【ちょこっとトレーニング】【ストレッチ30】をオススメしています。特にオススメなのは、【ストレッチ30】です。ストレッチのみの教室ですので、きつい内容はありません。また、マークでレベルを案内しております。詳しくは予定表をご覧ください。
- 時間に遅れたり、途中で帰っても良いの？
→出来れば、始めから最後まで参加していただきたいのですが、可能です。
- 駐車場はありますか？
→90台の駐車スペースがあります。但し、土日など大会が開催されている場合は非常に混み合い、満車の場合が多々あります。

【お問い合わせ】

早良体育館
Tel812-0301