

☆ 福岡市民体育館 トレーニング室 ☆

参加者
募集中

ショートレックス



...【時間】

- 朝：10:00～11:00
- 昼：14:00～15:00
- 夜：19:00～20:00

...【料金】

- 一般 260円
- 65歳～69歳 130円
- 70歳以上，身障者 無料

※いずれも市内に在住の方。

※シルバー・障害者手帳をご提示下さい。



...【内容】

- テーマ別トレーニング(60分)
(ストレッチとトレーニングを30分ずつ)
- ストレッチ30
(ストレッチ30分)

※詳しくは、月間予定表をご覧ください。



●アクセス



●地下鉄「千代泉庁口」駅から徒歩3分

●西鉄バス「千代町」バス停から徒歩3分

福岡市民体育館
〒812-0045
住所：博多区東公園8-2
電話：092-641-9135



一緒に楽しくトレーニングをしましょう♪
ご参加お待ちしております。