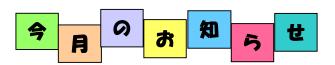
# 中央体育館だよりvol.7







10月7日(月)、10月10日(木)の らくらくトレーニングは、 福岡市民体育館のトレーナーの トレーニングです! みなさん是非ご参加ください!!

#### 応募期間:10月1日~10月15日必着

モーニングピラティス川

対象:18歳以上 定員:30名 料金:10.500円

※応募者多数の場合は抽選となります。当選者のみに通知いたします。

全15回

ホームページの申し込みフォーム、はがき、FAXまたは窓口にて

教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入の上

#### トレーニング巡回

【らくらくトレーニング】

: 中央体育館 健康体力相談室 日付 : 10月7日(月)

時間 : 9:45~10:45

中央体育館の皆さんこんにちは! 10月7日(月)の【らくらくトレーニング】は私が担当させていただきます! ストレッチボールやダンベルを使って、姿勢改善につながるトレーニングをしていきま

- 緒に楽しくカラダを動かしていきましょう!







## パワーヨガリ

日時:11月27日~3月11日 毎调水曜日

日時:11月15日~2月28日 毎调金曜日

時間:9:30~10:45

ご応募ください。

時間:9:30~10:45 全15回

対象:18歳以上 定員:35名 料金:10,500円 ホームページの申し込みフォーム、はがき、FAXまたは窓口にて

教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入の上

ご応募ください。



10月14日 (月・祝)は体育の日ということで… 競技場・その他諸室を無料開放します。 また、競技場にてイベントも行います。 たくさんのご来館、ご参加お待ちしております!



### ☆10月の休館日は21日(月)です!

中央体育館 〒810-0042

福岡市中央区赤坂2-5-5

741-0301 FAX 741-0617

中央体育館HP トップページ

