

フィットネス！

ただいま受付中！

～1回完結型教室～



『市民体育館にて開催中！』

コンディショニングや筋力トレーニング、音楽に乗ったエアロビクスなど他にもバラエティ豊かな♪運動内容を提供していきます！



【対象】18歳以上の方

【日時】毎週月、火、木、金曜日

※祝日・休館日を除く

①月・木→11時15分～12時15分

②火・金→15時～16時

☆日程は裏面をご覧ください。

【場所】2階 体操室

【定員】20名

【参加料】500円/回（保険料含む）

【講師】市民体育館トレーナー



【参加について】

- ・各曜日、1時間前から窓口にて受付いたします。
- ※教室開始15分前に一旦受付を締切。
定員を超えた場合は抽選を行います。
抽選にもれた場合は次回の予約可(1回のみ)
- ・参加決定後、参加料のお支払いが必要となります。

市民体育館 TEL:092-641-9135

平成30年度 Fトレ!カレンダー

…教室お休みの日(お盆、祝日も含む)

☆毎週月・木曜日、11時15分～12時15分で開催

☆毎週火・金曜日、15時～16時で開催

※都合により、日程が変更になることがあります。予めご了承ください。

…休館日

4月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

5月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

6月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

9月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

10月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						