



FIT!



18歳以上の方を対象としたスポーツ教室となります。
 主な内容は、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系など、バラエティ豊かに行います。

月曜・木曜日			11時15分～12時15分
月	日	曜日	テーマ
9月	3	(月)	足腰強化！自重トレーニング
	6	(木)	姿勢ばっちりエクササイズ
	10	(月)	理想のカラダは足元から！ 足指・足トレーニング
	13	(木)	リラックスコンディショニング♪
	20	(木)	代謝アップ☆ ステップ台エクササイズ
	27	(木)	誰でもカンタン♪ 腹筋・背筋エクササイズ
10月	1	(月)	足腰強化で 正しい歩き方トレーニング♪
	4	(木)	自宅でもできる！ 下半身トレーニング
	11	(木)	誰でもカンタン♪ 腹筋・背筋エクササイズ
	18	(木)	ゆるっとボディメンテナンス♪
	22	(月)	ちょっぴりハードな バランストレーニング
	25	(木)	呼吸法とバランストレーニング！
29	(月)	自宅でもできる セルフコンディショニング	

火曜・金曜			15時00分～16時00分
月	日	曜日	テーマ
9月	4	(火)	足腰強化で 正しい歩き方トレーニング♪
	7	(金)	自宅でもできる！ 下半身トレーニング
	11	(火)	誰でもカンタン♪ 腹筋・背筋エクササイズ
	14	(金)	ゆるっとボディメンテナンス♪
	21	(金)	ちょっぴりハードな バランストレーニング
	25	(火)	姿勢ばっちりエクササイズ
	28	(金)	自宅でもできる セルフコンディショニング
金曜			15時00分～16時00分
10月	5	(金)	リラックスコンディショニング♪
	12	(金)	自宅でもできる！ 下半身トレーニング
	19	(金)	代謝アップ☆ ステップ台エクササイズ
	26	(金)	誰でもカンタン♪ 腹筋・背筋エクササイズ

10月より午後は、金曜日のみ実施となります。ご確認よろしくお願いします♪

※予定・テーマは変更することがあります。あらかじめご了承ください。

参加方法

- ①教室開始1時間前～教室開始15分までに1階受付にて参加受付をお済ませください。（受付簿に名前記入）
 ※初めて参加される方は、申込書に記入していただきます。
 申込書の記入は随時受け付けております。
 ※定員を超えた申し込みの場合は抽選を行います。
 （抽選にもれた方は、次回の予約可 ※1回のみ）
- ②参加が決まった方は、参加料500円支払い、参加証を提出し、教室開始時間までに2階体操室にお集まりください。

お問い合わせ 福岡市民体育館 Tel641-9135

持参物

- ★運動のできる服装
- ★室内用シューズ
- ★汗ふき用タオル
- ★水分補給用の飲料
（ペットボトルか水筒など）

