

2019年度 中央体育館

らくらくトレーニング教室



<教室内容>

ツールを使ったエクササイズやレクリエーションなど、簡単に楽しくできるトレーニングを行います！

- * 自体重での筋力トレーニング
 - * ギムボールでレク&トレ
 - * ラダーエクササイズ
 - * チューブトレーニング
- などなど…

<日時> ※別途予定表あり

☆ 毎週月・木曜日：9:45～10:45

※ 祝日・休館日の場合は休み

☆ 毎月最終月曜日：19:15～20:15 (月1回のみ)

※ 祝日・休館日の場合は週を早めて実施

<場所> 1階 健康体力相談室

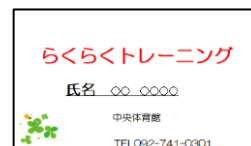
<定員> 16名



<初回の受付の流れ>

- ① 教室参加申込書を記入し、窓口に提出。(用紙は窓口にあります。)
※3月15日より事前申し込み可。その場でカードをお渡しします。
- ② 教室受付簿に名前を記入し、参加カードを受付職員に見せる。
- ③ 参加料400円をお支払い。
- ④ 1階健康体力相談室へ。

参加カード⇒



<2回目以降の流れ>

- ① 教室受付簿に名前を記入し、参加カードを受付職員に見せる。
- ② 参加料400円をお支払い。
- ③ 1階健康体力相談室へ。



教室の受付は**開始15分前**からとなります。

先着順になりますので、定員に達し次第受付を終了します。

中央体育館 〒810-0042 福岡市中央区赤坂 2-5-5

TEL 092-741-0301 FAX 092-741-0617