



# FTL!



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。

月曜日			11時00分~12時00分
月	日	曜日	テーマ
8月	5	(月)	目指せ! 美尻☆トレーニング
	26	(月)	気分爽快♪脂肪燃焼! ステップ台エクササイズ
9月	2	(月)	夏の疲れリセット♪ 癒しのボディメンテナンス
	9	(月)	理想のカラダは足元から! 足指・足トレーニング
	30	(月)	ボールで楽しく エクササイズ!

木曜日			15時00分~16時00分
月	日	曜日	テーマ
8月	1	(木)	スラっと美脚☆ エクササイズ
	8	(木)	ボールで楽しく エクササイズ!
	22	(木)	自重deボディメイキング♪
	29	(木)	THE・体幹☆トレーニング
9月	5	(木)	秋も楽しく♪ 歩き方トレーニング
	12	(木)	気分爽快♪脂肪燃焼! ステップ台エクササイズ
	19	(木)	上半身キュッと! トレーニング
	26	(木)	コリも痛みもサヨナラ☆ 首・肩リラックス

※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。

まだまだ暑い日が続きますが、  
 猛暑に負けないよう、  
 体力&ステキなカラダ作りを  
 心がけて、運動を習慣化させて  
 いきましょう!



## 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)

