

シルバー体操



毎週火曜日15:00～・金曜日10:00～、65歳からの健康体操教室です♪
強度が低いので初心者も安心です。筋力トレーニングやレクリエーションなど
元気なカラダづくりをしましょう。



※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。

火曜日			15時～16時
月	日	くつなし	テーマ
8月	6		ビューティー☆姿勢 エクササイズ
	20		● ボールで楽しく エクササイズ! ●
	27	✖	元気の秘訣! 足指・足トレーニング
9月	3	✖	家で・自分でも出来る! 超かんたん♪トレーニング
	10	✖	カラダの痛み☆サヨナラ体操
	24		気分爽快♪ステップ台体操

金曜日			10時～11時
月	日	くつなし	テーマ
8月	2	✖	夏バテ予防☆体ほぐし体操
	9		リズム!反応!バランス! 遊び感覚でトレーニング♪
	23		☆トレーニング巡回☆ 『家でもできる自重トレーニング』
	30		脱☆下半身太り!エクササイズ
9月	6		● ボールで楽しく エクササイズ! ●
	13	✖	カラダが軽くなる♪ 上半身トレーニング
	20		秋も楽しく♪ 歩き方トレーニング
	27	✖	痛み予防エクササイズ (肩・腰・膝)

8/23(金)、中央体育館より
トレーナーが来館し、指導を行います!
☆トレーニング巡回は
今年度採用された新人トレーナーが
指導の勉強の為、他施設の教室にて
指導を行う研修事業の一環になります!



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。
※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300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)

