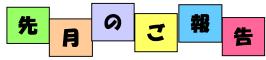
中央体育館によりvol.10



明けましておめでとうございます。 今年も皆様に気持ちよくご利用していただけますよう 職員一同頑張りますのでよろしくお願いします!





12月2日のらくらくトレーニングは、市民体育館から 住吉トレーナーがトレーニング巡回として指導に来られました! テーマ「おとな★チャレンジ~童心にかえって動いてみよう~」 ということできつい筋力トレーニングの他にもだるまさんがころんだなど レクリエーションを取り入れたトレーニングで楽しく鍛えられたレッスンでした! 住吉トレーナーお疲れ様でした!





お知らせ

競技場は、修繕工事のため

令和2年4月1日(水)~4月30日(木)の間

ご利用できません。

その他の施設は、ご利用可能です。 ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

スポーツ教室のお知らせ 🔍



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!

☆らくらくトレーニング☆

毎週月・木曜日 9:45~10:45

☆夜のらくらくトレーニング☆

毎月最終月曜日 19:30~20:30

〈場所〉 健康体力相談室

〈参加料〉 400円〈定員〉 16名程度

〈参加方法〉受付にて参加料を支払い、 名簿に名前を記入。





☆1月の休館日は20日(月)です!



中央体育館 〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5

741 - 0301

FAX 741-0617



中央体育館HP

トップページ