



中央体育館
1回完結型教室

らくらく トレーニング

参加料
500円/回



18歳以上の方を対象とした、運動初心者の方でも安心して取り組める内容となっております。
また、内容に関してのご質問等あれば、中央体育館まで、お気軽にお尋ねください。

6月のテーマは 『 リフレッシュ♪ 』

開催日	受付開始日	15:30~16:30で開催♪ 各回の教室内容
6/3 (火) 健康体力相談室	5/30 (金)	リズム運動でリフレッシュ
6/10 (火) 武道室	6/6 (金)	ストレッチポールでリフレッシュ
6/17 (火) 健康体力相談室	6/13 (金)	軽～い筋トレでリフレッシュ
6/24 (火) 武道室	6/20 (金)	ウォーキング・ラダーで汗流して リフレッシュ

参加方法

☆裏面に受付スケジュールを載せています。
お申込み時にご確認ください。

①教室開催日の4日前、金曜日から月曜日までの4日間、
9:00~19:00の時間帯にて、お電話での予約受付を
先着順で行います。

(例) 5/13(火)に参加希望→5/9(金) 9:00~5/12(月) 19:00まで
先着受付、定員10名(健康体力相談室)、定員20名(武道室)。

定員になり次第、受付終了となります。

※万が一、空きが出た場合、教室前日の19:00まで受付可。

②教室開始15分前より健康体力相談室内/武道室にて、
参加受付を行います。

持参物

★運動のできる服装

★室内用シューズ
(回によるため、 マークを
ご確認ください)

★水分補給用の飲料
(ペットボトルや水筒など
フタがついたもの)

★汗拭き用タオル

※マットなどの用具はご準備して
おります！

☆教室のお申込み・教室に関するお問い合わせはこちらまで。

福岡市立中央体育館 TEL 741-0301

★6月「らくらくトレーニングについて」★

下記の通り、お部屋と定員が変わります！教室当日はお部屋のお間違えのないよう、ご注意ください！

●第1・3火曜日 → 健康体力相談室(定員:10名)

●第2・4火曜日 → 武道室(定員:20名)