

中央体育館だより vol.7

皆様こんにちは。

すっかり涼しくなり日に日に暖かいものが食べたくなったりしますね。トレーニング室のご利用や卓球、競技場等、皆様にご不便をおかけしながら冬に突入しようとしています。

感染拡大を押さえながらこの冬を乗り切りましょう！

11月～らくらくトレーニング再開！

長い間お休みしていましたらくらくトレーニング再開です。

毎週火曜日15:30～16:30で実施いたします。

11/10	腹筋☆トレ	11/17	ギムボールで楽しく運動♪	11/24	おうちでもチャレンジ！壁トレ
-------	-------	-------	--------------	-------	----------------

参加方法

①教室の4日前(金)～(月)の受付期間内、先着10名まで、9:00～19:00の時間帯にて、電話予約受付を行います。

(例) 11/10に参加希望→11/6(金)～11/9(月)の4日間受付に関して、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、前日の19:00まで受付可。

②教室当日、開始10分前より1階 健康体力相談室にて、各自で参加受付をお済ませください。受付時に参加確認をお願いします。

※初めて参加される方は、受付時に申込書を記入します。

③参加料400円を支払い、開始時間になりましたら教室スタートです！

お申込み・お問い合わせ 福岡市立中央体育館 TEL 741-0301

持ち物:運動できる服装 ・室内用シューズ ・水分 ・タオル

コミネット登録団体の方へ

コミネット登録されている団体で、更新が必要な団体は、12月末までに更新手続きをお願いいたします。

また、12月は大変混雑いたしますので、お早めの手続きにご協力をよろしくお願いいたします。

※月・木曜日以外の日にご来館頂けますと助かります



教室のご案内

モーニングピラティス

日時:12月4日～3月19日
(予備日3月26日、除外日1月1日)

9:30～10:30

全15回 毎週金曜日

対象:18歳以上

定員:13名

料金:10500円



応募期間:11月1日～11月15日必着

パワーヨガ

日時:1月7日～3月18日
(予備日3月25日、除外日2月11日)

19:30～20:30

全10回 毎週木曜日

対象:18歳以上

定員:13名

料金:7000円



応募期間:11月15日～11月30日必着

応募者多数の場合は抽選となります。なお、当選者のみ通知致します。

《応募方法》はがき、FAX、ホームページにて教室名・住所・氏名(ふりがな)年齢・学年・電話番号を記入の上ご応募ください。

▼開催中の教室風景



中央体育館 〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5
TEL 741-0301 FAX 741-0617



【休館日のお知らせ】

☆11月の休館日は**16日(月)**です!!