



朝の健康エクササイズ



毎週金曜日、9:45~10:45、18歳以上からのエクササイズ教室です。
ご自宅でもできるようなストレッチや筋力トレーニングを行います♪
元気なカラダづくりをしましょう。

11月	曜日	テーマ	12月	曜日	テーマ
4	(金)	体幹トレーニング	2	(金)	ツールを使ったトレーニング
11	(金)	大会の為中止	16	(金)	体幹トレーニング
18	(金)	上半身トレーニング	23	(金)	上半身トレーニング
25	(金)	下半身トレーニング			

※受付開始時間：9:30

参加方法

- ①教室開始15分前から先着順(8名)で受け付けます。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。
 ※開始前15分の時点で定員を超えている場合のみ抽選を行います。
 (抽選にもれた方は、次回の予約可(2回先までの期間内) ※1回のみ)
- ②参加が決まった方は、参加料500円を支払い、参加証兼スタンプカードの提出を済ませ、教室開始時間までに2階主催者事務室B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

★参加証 (500円/回)

★運動のできる服装

★室内用シューズ

※脂肪燃焼トレーニングのみ

★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)





昼の健康エクササイズ



毎週金曜日、13:30~14:30、18歳以上からのエクササイズ教室です。
ご自宅でもできるようなストレッチや筋力トレーニングを行います♪
元気なカラダづくりをしましょう。

11月	曜日	テーマ	12月	曜日	テーマ
4	(金)	体幹トレーニング	2	(金)	ツールを使ったトレーニング
11	(金)	ツールを使ったトレーニング 大会の為中止	16	(金)	体幹トレーニング
18	(金)	上半身トレーニング	23	(金)	上半身トレーニング
25	(金)	下半身トレーニング			

※受付開始時間：13:15

参加方法

- ①教室開始15分前から先着順(8名)で受け付けます。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。
 ※開始前15分の時点で定員を超えている場合のみ抽選を行います。
 (抽選にもれた方は、次回の予約可(2回先までの期間内) ※1回のみ)
- ②参加が決まった方は、参加料500円を支払い、参加証兼スタンプカードの提出を済ませ、教室開始時間までに2階主催者事務室B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

★参加証 (500円/回)

★運動のできる服装

★室内用シューズ

※脂肪燃焼トレーニングのみ

★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)

