



中央体育館
1回完結型教室

らくらく トレーニング



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。

参加料

500円/回

4月のテーマは『土台作り！全身使って、たのしく運動♪』

開催日	受付開始日	15:30~16:30で開催♪ 各回の教室内容
4/9 (火)	4/5 (金)	カラダを支える土台作り♪ 足腰☆エクササイズ
4/16 (火)	4/12 (金)	カラダの中心！カラダらくらくになる為に♪ 腹筋&背筋☆エクササイズ
4/23 (火)	4/19 (金)	ぽかぽか日和♪おさんぽに向けて♪ 春の歩きながら☆運動
4/30 (火)	4/26 (金)	カラダの軸を作りましょう♪ 体幹トレーニング！

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) 4/9(火)に参加希望→4/5(金) 9:00~4/8(月) 19:00まで

先着受付、定員10名。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にて、参加受付を行います。

☆受付時に参加確認⇒参加料500円をお支払い頂く流れとなります。

※初めて参加される方は、受付時に申込書の記入をお願いします。

☆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

~参加料金について~

4月から参加料金が、
500円/回 になります。

皆さまにご負担をおかけ
しますが、今後も楽しく、
安全に運動できるよう教室
を実施していきます。

来年度以降も引き続き、
教室をよろしく願いい
たします。

『みなさま、ご存知でしょうか？中央体育館に関する最新情報は、様々なSNSを使って発信しています！』



★ホームページ



☆SNSではお得な情報が満載！

- ・月1回、施設限定発行の**施設だより**は、毎回読み応えバッチリ♪
- ・たのしくカラダを動かしたい！という方にピッタリ☆**スポーツ教室**に関するご案内は**ホームページ**が、オススメ♪応募申し込みも出来るので便利です！
- ・体育館の様々な情報がいち早く分かる
大好評ツール **X、Instagram** は、要チェック！

SNS
ツールは
こちら⇒



★Instagram



★Facebook



★X (Twitter)