

10月・11月
予定表

朝・昼健康エクササイズ教室



朝は9：45～10：45まで、昼は14：00～15：00までの毎週金曜日、
1時間のエクササイズ教室です。※大会利用日はお休みとなります。
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♪



■朝の健康エクササイズ

10月	テーマ	11月	テーマ
3	体幹トレーニング	7	上半身トレーニング
10	上半身トレーニング	28	下半身トレーニング
17	下半身トレーニング		
24	ツールを使ったトレーニング		
31	体幹トレーニング		

※受付開始時間：9：30（定員7名）

■昼の健康エクササイズ

10月	テーマ	11月	テーマ
3	体幹トレーニング	7	上半身トレーニング
10	上半身トレーニング	28	下半身トレーニング
17	下半身トレーニング		
24	ツールを使ったトレーニング		
31	体幹トレーニング		

※受付開始時間：13：45（定員7名）

参加方法

- ①教室開始15分前から先着順で受け付けます。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
※有酸素トレーニングのみ

- ★汗ふき用タオル
- ★水分補給用の飲料

（水筒やペットボトルなど蓋つきのものは）

